

感染対策のご協力
ありがとうございます

2023年 6月教室スケジュール

住所：佐久市三河田482-1
電話：0267-68-6800



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
9:15	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ
10:00	Free Time プールをご自由にお使い下さい	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time のびのび水中ウォーキング 9:30~9:50 神津 *	Free Time 佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00~10:25	Free Time 佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00~10:25	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time キッズ利用中でも、 プールは ご利用になれます	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)
10:30		12名		NEW 14名		17名				17名		
11:00	ディサービス 水中運動 10:30~11:15	コアエクササイズ 10:30~11:30 依田 *	ディサービス 水中運動 10:30~11:15	呼吸をきたえる 10:40~10:55 秋篠 *	ディサービス 水中運動 10:30~11:15	アクネス筋トレ部 10:30~10:45 秋篠 **	ディサービス 水中運動 10:30~11:15	ディサービス 水中運動 10:30~11:15	ディサービス 水中運動 10:30~11:15	ボディケア 10:30~11:30 神津 *	キッズ スイミング 10:30~11:30 神津	【定員6名】 【参加費】 ¥2,000
11:30	Free Time プールをご自由にお使い下さい	5日休講	Free Time プールをご自由にお使い下さい	ストレッチポール 11:00~11:30 秋篠 *	Free Time	コンディショニング トレーニング 10:55~11:30 秋篠 *	Free Time	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time プールをご自由にお使い下さい		
12:00	簡単!プールで体力作り 11:45~12:05 依田 *	5日休講	ヌードルDEウォーキング 11:45~12:05 神津 **							らくらく水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 *		
12:30	Free Time プールをご自由にお使い下さい										Free Time プールをご自由にお使い下さい	
13:00												
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **											
14:00	Free Time プールをご自由にお使い下さい		アクアサーキット 13:30~13:50 秋篠 **									
14:30	Free Time プールをご自由にお使い下さい		Free Time プールをご自由にお使い下さい									
15:00	ディサービス 水中運動 14:45~15:30		ディサービス 水中運動 14:45~15:30									
15:30	Free Time プールをご自由にお使い下さい		Free Time プールをご自由にお使い下さい									
16:00												

質の良い呼吸を
する為の教室です。

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

営業日のお知らせ
6月は
休まず営業致します。

感染対策
について
5月8日よりマスク着用は個人の判断が基本となりますが、
当館は高齢者施設併設の為、引き続き感染対策に
ご協力いただき、マスク着用をお願い致します。
プール内は、マウスシールドの着用をお願い致します。

