

感染対策のご協力
ありがとうございます

2023年 7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
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 プールをご自由にお使い下さい
10:30	12名	14名	17名	17名	17名	キッズ利用中でも、 プールは ご利用になれます
11:00	ティササービス 水中運動 10:30~11:15	ティササービス 水中運動 10:30~11:15	呼吸をきたえる 10:40~10:55 秋篠 *	アグネス筋トレ部 10:30~10:45 秋篠 **	ティササービス 水中運動 10:30~11:15	キッズ スイミング 10:30~11:30 神津
11:30	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	ストレッチポール 11:00~11:30 秋篠	コンディショニング トレーニング 10:55~11:30 秋篠	Free Time プールをご自由にお使い下さい	【定員6名】 【参加費】 ¥2,000
12:00	17日休講	14名 4日休講	17名	17名	17名	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
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	のびのび水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 *	のびのび水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 *	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	らくらく水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 *
13:00	17日休講	17日休講	17日休講	17日休講	17日休講	営業日のお知らせ
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 **	アクアサーキット 13:30~13:50 秋篠 **	金魚すくい 13:00~13:45 秋篠	初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 *	初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 *	7月17日(月)海の日 営業致します。 教室はすべて休講致します。
14:00	17日休講	4日休講	4日休講	20日休講	20日休講	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
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	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	Free Time プールをご自由にお使い下さい	営業日のお知らせ
15:00	ティササービス 水中運動 14:45~15:30	ティササービス 水中運動 14:45~15:30	ティササービス 水中運動 14:45~15:30	ティササービス 水中運動 14:45~15:30	ティササービス 水中運動 14:45~15:30	営業日のお知らせ
18:00	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	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	Free Time プールをご自由にお使い下さい	営業日のお知らせ

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200



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。



営業日のお知らせ

7月17日(月)海の日
営業致します。
教室はすべて休講致します。