

2023年8月 教室スケジュール

2023年8月1日(火)~8月31日(木) ※日曜日は休館日です

毎日にプラス。ココロとカラダの健康づくり

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
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
Free Time	Free Time (スタジオをご利用下さい)	のびの水中 jogging 8:30~9:50 神津	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (プールご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (プールご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (プールご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)
Free Time	定員12名	Free Time	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00~10:25 大池	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00~10:25 大池	16日休講 定員17名	Free Time	16日休講 定員17名	11日休講	Free Time	定員6名 【参加費】 ¥2,000	キッズ スイミング 10:30~11:30 神津 参加費2,000円
デイスサービス 水中運動 10:30~11:15	コアエクササイズ 10:30~11:30 故田	デイスサービス 水中運動 10:30~11:15	呼吸をかきたえる 10:40~10:55 秋篠	デイスサービス 水中運動 10:30~11:15	体験J.R 10:30~10:45 秋篠 **	デイスサービス 水中運動 10:30~11:15	デイスサービス 水中運動 10:30~11:15	ボディケア 10:30~11:30 神津	Free Time	12日休講	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
Free Time	14日休館	Free Time	ストレッチポール 11:00~11:30 秋篠	Free Time	16日休講 定員17名	Free Time	Free Time	11日休講 定員17名	Free Time	5 <small>〜</small> 5 <small>〜</small> 水の中 jog 11:45~12:05 神津	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
【開催】 プールで体づくり 11:45~12:05 故田 *		ヌードル DE ウォーキング 11:45~12:05 神津 **	Free Time	のびの水中 jogging 11:45~12:05 神津 *	16日休講	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time		キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
14日休館		15日休館	15日休館 定員14名	Free Time	16日休講	Free Time	Free Time	11日休講	Free Time		キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200		15日休館 定員14名	Free Time	16日休講	Free Time	Free Time	11日休講	Free Time		キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
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 **	15日休館	Free Time	Free Time	初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 *	Free Time	Free Time	Free Time		キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
14日休館		15日休館		Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time		キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
Free Time		Free Time	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (プールをご利用下さい)	Free Time (プールをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)		キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
Free Time		Free Time	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (プールをご利用下さい)	Free Time (プールをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time (スタジオをご利用下さい)		キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
デイスサービス 水中運動 14:45~15:30		デイスサービス 水中運動 14:45~15:30		デイスサービス 水中運動 14:45~15:30		デイスサービス 水中運動 14:45~15:30		デイスサービス 水中運動 14:45~15:30			キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
Free Time		Free Time		Free Time		Free Time		Free Time			キッズ利用中でも プールは ご利用になれます

<p>気温の高い日が続きますね。のどが渇いている、乾いていないに関わらず、水分補給はこまめに行いましょう。</p>	<p>8月の営業日等について</p> <p>8月12日(土)~15日(火) 夏季休業の為、休館致します。</p> <p>8/11(金)山の日 8/16(水)お盆 営業致します。教室はすべて休講します。</p>	<p>コロナ感染拡大防止のお願い</p> <p>☆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ご協力お願い致します。 プール内もなるべくマウスシールド着用をお願い致します。 ☆入館時の検温は引き続き行います。 また、利用前の手指のアルコール消毒・手洗いのご協力をお願い致します。</p>
---	--	---