

2023年 9月 教室スケジュール



2023年9月1日(金)～9月30日(土) ※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 (スタジオをご自由にお使い下さい)	のびのび水中ハイグ 9:30～9:50 神津	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)	定員6名 【参加費】 ¥2,000
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)	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00～10:25 穴	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00～10:25 穴	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	
定員12名		定員17名			キッズ スイミング 10:30～11:30 神津 参加費 ¥2,000
デサービス 水中運動 10:30～11:15	デサービス 水中運動 10:30～11:15	呼吸をきたえる 10:40～10:55 秋篠	体幹TR 10:30～10:45 秋篠	デサービス 水中運動 10:30～11:15	
コアエクササイズ 10:30～11:30 飯田	Free Time (スタジオ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 10:55～11:25 秋篠	ボディケア 10:30～11:30 神津	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
19日休講	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	定員14名	定員17名	定員17名	
【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		[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	【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		
【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		【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	【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		
はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00～13:45 秋篠	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200		初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋篠		5月8日以降も引き続きマスク着用にご協力の上、施設のご利用をお願い致します。プール内はなるべくマウスシールドの着用をお願い致します。
19日休講	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200		初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋篠		
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)		
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)		
デサービス 水中運動 14:45～15:30	デサービス 水中運動 14:45～15:30	デサービス 水中運動 14:45～15:30	デサービス 水中運動 14:45～15:30	デサービス 水中運動 14:45～15:30	
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)		

日中は暑くても、朝方は気温も下がります。
気温の変化に身体も疲れがちですね。
充分な睡眠、適度な運動
水分とたんぱく質を取り
負けない身体を整えましょう。

9/19(月) 敬老の日
9/23(土) 秋分の日
営業致します。教室はすべて休講します。
キッズスイミングは行います。

☆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。