

# 2023年 11月 教室スケジュール

2023年11月1日(水)～11月30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
9:30	Free Time	Free Time	のびの水中ウォーキング 9:30～9:50 神津	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:00	Free Time	Free Time	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	定員6名 【参加費】 ¥2,000	Free Time
10:30	定員12名	定員12名	Free Time	周甲骨を動かそう 10:40～10:55 秋篠	定員14名	体幹TR 10:30～10:45 秋篠	定員17名	体幹TR 10:30～10:45 秋篠	3日休講	3日休講	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津 参加費 2,000円	Free Time
11:00	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	コアエクササイズ 10:30～11:30 飯田	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	定員14名	ストレッチポール 11:00～11:30 秋篠	定員14名	ストレッチポール 11:00～11:30 秋篠	定員17名	定員17名	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 参加費 2,000円	Free Time
11:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
12:00	【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
12:30	【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
13:00	はつらつ アクアフィットネス 13:00～13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス 13:00～13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス 13:00～13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス 13:00～13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス 13:00～13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス 13:00～13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス 13:00～13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス 13:00～13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス 13:00～13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス 13:00～13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス 13:00～13:45 秋篠	はつらつ アクアフィットネス 13:00～13:45 秋篠
13:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
14:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
14:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
15:00	デイサービス 水中運動 14:45～15:30	デイサービス 水中運動 14:45～15:30	デイサービス 水中運動 14:45～15:30	デイサービス 水中運動 14:45～15:30	デイサービス 水中運動 14:45～15:30	デイサービス 水中運動 14:45～15:30	デイサービス 水中運動 14:45～15:30	デイサービス 水中運動 14:45～15:30	デイサービス 水中運動 14:45～15:30	デイサービス 水中運動 14:45～15:30	デイサービス 水中運動 14:45～15:30	デイサービス 水中運動 14:45～15:30
15:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
16:45	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
17:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
17:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time



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。

<p>少しずつ、冬の気配が近づいていますね。寒くなると水分補給を忘れがちです。緑茶や甘い飲み物だけではなく水やノンカフェインのお茶などを意識的に摂取していきましょう。白湯にレモン汁を入れるのもおすすめです♪</p>	<p>11月の営業日等について</p> <p>11/3(金) 文化の日 11/23(木) 勤労感謝の日</p> <p>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をお願い致します。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・手洗いのご協力ををお願い致します。</p>
---	---	---