

感染対策のご協力
ありがとうございます

2023年 11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	
	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
9:15	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:00	Free Time	Free Time	のびのび水中ウォーキング 9:30~9:50 神津 *	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:30	Free Time	12名	Free Time	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00~10:25	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	17名	Free Time	Free Time
11:00	テイスービス 水中運動 10:30~11:15	コアエクササイズ 10:30~11:30 依田 *	テイスービス 水中運動 10:30~11:15	肩甲骨を動かそう 10:40~10:55 秋篠 *	テイスービス 水中運動 10:30~11:15	アクネス筋トレ部 10:30~10:45 秋篠 **	テイスービス 水中運動 10:30~11:15	テイスービス 水中運動 10:30~11:15	ポディケア 10:30~11:30 神津 *	17名	キッズ スイミング 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
11:30	Free Time		Free Time	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	Free Time	3日休講	キッズ スイミング 10:30~11:30 神津	【定員6名】 【参加費】 ¥2,000
12:00	簡単!プールで体力作り 11:45~12:05 依田 *		ヌードルDEウォーキング 11:45~12:05 神津 **		Free Time		Free Time	Free Time	Free Time	3日休講		
12:30	Free Time				のびのび水中ウォーキング 11:45~12:05 神津 *		Free Time	Free Time	Free Time			
13:00	Free Time						Free Time	Free Time	Free Time			
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 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 *				
14:00	Free Time		アクアサーキット 13:30~13:50 秋篠 **					23日 30日休講				
14:30	Free Time		Free Time				Free Time	Free Time				
15:00	テイスービス 水中運動 14:45~15:30		テイスービス 水中運動 14:45~15:30		テイスービス 水中運動 14:45~15:30		テイスービス 水中運動 14:45~15:30	テイスービス 水中運動 14:45~15:30	テイスービス 水中運動 14:45~15:30			
18:00	Free Time		Free Time									

【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
11月3日(金)文化の日
11月23日(木)勤労感謝の日
営業致します。
教室はすべて休講です。

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。

