

2023年 12月 教室スケジュール



2023年12月1日(金)~12月31日(日) ※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)	のびの水中カーヤ 9:30~9:50 神津	5日休講	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	Free Time	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 (プールをご利用下さい)	定員6名 【参加費】 ¥2,000
Free Time	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time	5日休講	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 (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 (スタジオをご利用下さい)	キッズ スイミング 10:30~11:30 神津 参加費 2,000円	キッズ利用中でも プールは ご利用になれます
定員12名	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	5日休講	週甲冑着動かそう 10:40~10:55 秋篠	デイサービス 水中運動 10:30~11:15	体幹TR 10:30~10:45 秋篠	デイサービス 水中運動 10:30~11:15	ボディアク 10:30~11:30 神津	定員17名	定員17名	
Free Time	Free Time	Free Time	5日休講	ストレッチボール 11:00~11:30 秋篠	Free Time	コンディショニング トレーニング 10:55~11:25 秋篠	Free Time	Free Time	定員17名	定員17名	
Free Time	Free Time	Free Time	5日休講	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	定員17名	定員17名	
【簡易】 プールで体づくり 11:45~12:05 飯田	Free Time	ヌードル DE ウォーキング 11:45~12:05 神津	5日休講	Free Time	のびの水中カーヤ 11:45~12:05 神津	Free Time	Free Time	5くらく水の中カーヤ 11:45~12:05 神津	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠	Free Time	Free Time	Free Time	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	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
4日休講	Free Time	アクアサーキット 13:30~13:50 秋篠	5日休講	Free Time	Free Time	Free Time (プールをご利用下さい)	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200
Free Time	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time	Free Time	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	Free Time	Free Time (スタジオをご利用下さい)	Free Time	Free Time	Free Time
デイサービス 水中運動 14:45~15:30	Free Time	デイサービス 水中運動 14:45~15:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time



コロナ・インフルエンザなどの感染症が流行しております。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。プール内はマウスシールドの着用をお願い致します。

いよいよ長い冬の始まりです。冬といえば、コタツ！一度入ると出るのが嫌になりますね。簡単なストレッチやマッサージなどを取り入れて、身体をリフレッシュさせましょう。水分補給も忘れずに！
2023年もありがとうございました。

12月の営業日等について
12/2(土) メンテナンスの為休館
12/16(土) スタッフ研修の為休館
12/29(金)~1/3(水) 年末年始休業になります。

コロナ・インフルエンザ等感染拡大防止のお願い
☆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、現在コロナ・インフルエンザ等が流行しております。当館は高齢者施設併設の為引き続きマスク着用のご協力をお願い致します。プール内も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。