感染対策のご協力
ありがとうございます

2024年　1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	
9:15												
10:00	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time			Free Time		
10:30	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	12名 コアエクササイズ 10:30～11:30 依田	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00～10:25 30日休講 肩甲骨を動かそう 10:40～10:55 秋篠 14名 ストレッチポール 11:00～11:30 秋篠	佐久市事業の為 スタジオ貸切 10:00～10:25 デイサービス 水中運動 10:30～11:15	31日休講 17名 アクネス筋トレ部 10:30～10:45 秋篠 コンディショニング トレーニング 10:55～11:30 秋篠	デイサービス 水中運動 10:30～11:15		デイサービス 水中運動 10:30～11:15	17名 ボディケア 閉講中		
11:00		8日休講		14名 30日休講		17名 31日休講						
11:30	Free Time 簡単!プールで体力作り 11：45～12：05 依田 8日休館		Free Time								Free Time	
12:00												
12:30												
13:00	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	Free Time				
13:30	8日休講		アクアサーキット 13:30～13:50 秋篠 30日休館					【参加費】 会員　￥200 非会員　￥1,000 回数券　回数券+￥200				
14:00	Free Time		Free Time				Free Time					
14:30												
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			
16:00	Free Time		Free Time				Free Time		Free Time			

1月からの新規教室については調整中です。
お待ちください。

営業日のお知らせ

1月1日(月)～1月3日(水)
年始休業
1月4日(木)～1月7日(日)
プールメンテナンスの為休館

1月8日(月)成人の日
祝日の為教室は休講いたします。

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。

アクネス佐久平