2024年 1月 教室スケジュール

2024年1月8日(月)～1月31日(水)　※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												
10:00		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)				Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)		
10:30	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	定員12名	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 大池 30日休講 肩甲骨を動かそう 10:40～10:55 秋葉 定員14名 ストレッチポール 11:00～11:30 秋葉 定員14名 30日休講	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 大池 31日休講 定員17名 体幹ＴＲ 10:30～10:45 秋葉 コンディショニング トレーニング 10:55～11:25 秋葉 定員17名 31日休講	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	閉講中 定員17名		
11:00		コアエクササイズ 10:30～11:30 依田 8日休講										
11:30	簡単！プールで体つくり 11:45～12：05 依田 8日休講											
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 秋葉 8日休講		アクアサーキット 13:30～13:50 秋葉 30日休講				初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋葉					
13:30												
14:00												
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			
15:30												
16:00												
16:30												
16:45												
17:00												
17:30												

【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

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。

会員の皆様のご多幸をお祈り申し上げます

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。

長期休業で、生活サイクルも乱れてしまいましたね。申し訳ありません。
リズムが戻るまで、無理せず身体を動かしていきましょう。
寒さもありますので、入浴時のマッサージも効果的ですよ。

1月の営業日等について

1/ 1(月)～3(水)
年始休業の為休館

1/4(木)～7(日)
プールメンテナンスの為休館

1/8(月)成人の日から営業致します。
(祝日の為教室は休講致します。)

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・手洗いのご協力をお願い致します。