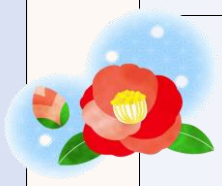
2024年 2月 教室スケジュール

2024年2月1日(木)～2月29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（スタジオをご自由にお使い下さい）	Free Time							
10:00		Free Time（スタジオをご自由にお使い下さい）		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						
10:30	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	定員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	肩甲骨を動かそう 10:40～10:55 秋葉 ★ 定員14名	デイサービス 水中運動 10:30～11:15	7日休講 定員17名 体幹ＴＲ 10:30～10:45 秋葉 ★★	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	Free Time（スタジオをご自由にお使い下さい）		
11:00				ストレッチポール 11:00～11:30 秋葉 ★		コンディショニング トレーニング 10:55～11:25 秋葉 ★						
11:30		26日休講		定員14名		定員17名 7日休講						
12:00	簡単！プールで体づくり 11:45～12：05 依田 ★ 26日休講											
12:30							【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 （有料） 13:00～13:45 秋葉 ★★	【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 秋葉 ★					
13:30			アクアサーキット 13:30～13:50 秋葉 ★★									
14:00												
14:30				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）		
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												



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。

2月なのに、暖かな日も多いですね。
その分、気温差も大きくなります。
そんな時は自律神経の乱れから、体調も崩しがちです。深呼吸をしたり、ぬるめのお湯につかるのも効果的です。寝る前のスマホは控え、リラックスした時間をお過ごし下さい。

1月の営業日等について

2/ 3(土)
都合により休館致します

2/12(月)
建国記念の日の振替休日ですが
通常営業致します
(教室もあります)

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。