

2^{H30}がっ水夢スタジオ & プール プログラム

	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
11:00				10:30~11:00 水中ウォーキング								
11:00~12:00	リラックスヨガ 芦田		11:00~11:45 コアダンス 神谷		11:00~11:45 ZUMBA ERI new 2/1 STRAT!!		11:00~11:45 ピラティス 青野	10:50~11:30 アクアフィット 池田		11:00~11:45 モニ★スト 池田		11:00~11:45 オリエンテーション (予約・別料金)
12:00		12:00~12:30 初心者スイム 伊藤				12:00~12:30 中級スイム 伊藤			12:00~13:00 運動療法 (予約・別料金)		12:00~13:00 運動療法 (予約・別料金)	
13:00	13:00~13:45 エナジ-フロ-ヨガ 芦田	12:30~13:00 中級スイム 伊藤	13:00~14:00 ストレッチヨガ 平井		13:00~13:45 ゆっくりコアトレ 神谷	12:40~13:10 4泳法レッスン 藤本		13:30~14:15 ポティエクササイズ 芦田		13:00~13:45 リシェイブ 安田	13:00~14:00 幼児スクール ①②コース使用	
14:00	14:00~14:45 チャレンジエアロ 入澤	14:30~15:30 運動療法 (予約・別料金)	14:15~15:00 アクティブエアロ 神谷	14:00~15:00 運動療法 (予約・別料金)	14:00~14:45 エンジョイステップ 神谷	14:15~15:15 運動療法 (予約・別料金)	14:30~15:30 アロマヨガ 入澤	14:00~14:40 プライベートレッスン (予約+1100円)伊藤			14:30~15:30 小学生スクール ①②③④コース使用	
15:00			15:00~15:45 オリエンテーション (予約・別料金)			15:30~16:15 オリエンテーション (予約・別料金)		15:00~16:00 運動療法 (予約・別料金)		15:00~16:00 運動療法 (予約・別料金)		
16:00	16:00~16:45 オリエンテーション (予約・別料金)	16:00~17:00 幼児スクール ①②コース使用		16:00~17:00 幼児スクール ①②コース使用						16:00~16:45 オリエンテーション (予約・別料金)	16:00~18:00 選手コース 育成コース ①②③コース使用	
17:00					16:30~17:30 運動療法 (予約・別料金)	16:45~18:30 育成コース ①②③コース使用		16:30~17:30 育成コース ①②コース使用				
18:00	17:30~18:30 運動療法 (予約・別料金)	17:30~18:30 小学生スクール ①②③④コース使用	18:00~18:25 ちょい★トレ 池田	17:30~18:30 小学生スクール ①②③④コース使用		17:30~19:45 選手コース ①②③コース使用	18:00~18:25 ステップmini 池田	17:30~18:30 小学生スクール ①②③④コース使用				
19:00		18:45~20:45 選手コース 育成コース ①②③コース使用		18:45~20:45 選手コース 育成コース ①②③コース使用			18:30~19:15 オリエンテーション (予約・別料金)	18:45~20:45 選手コース ①②③コース使用		18:30~19:30 中高生スクール ①②コース使用		
20:00	19:30~20:15 リズム♪天国 池田		19:00~20:00 運動療法 (予約・別料金)	19:30~20:15 筋トレゼファン 安田								
21:00												



プログラムの内容は裏面を見てね☺

- ジムのご利用は初回のみオリエンテーション(1,100円)要受講。(前日までの予約、ジャージ・シューズ持参)※時間の合わない方はご相談ください。
- スタジオレッスンは、フィットネス利用880円でご参加いただけます。
- プールレッスンは、プール利用660円(65歳以上440円)でご参加いただけます。(成人コースは別料金)
- プールは、レッスン中の時間でもご利用いただけます。
- スイミングスクールの使用コース及び選手育成コースの練習時間は変更になる場合があります。
- 運動療法は医師による診察、申込み、別料金が必要です。
- レッスンは休講、または担当者、内容が変更になる場合があります。
- 健康相談は、水夢ご利用の方はどなたでもご相談頂けます。(日程は変更になる場合があります)
- プールは月に数回団体利用が予定されており、使用コースが制限される場合があります。

日・祝日は20:00まで
祝日はプログラム及び19:00以降のプログラム休講

■営業時間 平日 10:00~21:00 日・祝日 10:00~20:00 火曜日休館日■

■TEL:0867-44-7171■