

4^{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	←←← 4/2(月)~4/5(木) プールプログラム休講 →→→											
11:00						4/12 STRAT!! CHANGE						
11:00~12:00				10:30~11:00 水中ウォーキング 伊藤				10:50~11:30				
11:00~12:00	リラクソロジー 芦田	4/9 STRAT!! CHANGE		11:00~11:45 コアダンス 神谷	4/11 STRAT!!	ZUMBA ERI	11:00~11:30 初心者スイム 藤本	11:00~11:45 ピラティス 青野		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 4泳法レッスン 伊藤	11:00~15:00 水夢健康相談	11:30~12:00 中級スイム 伊藤	CHANGE	new	4/12 STRAT!!					
13:00	13:00~13:45 エナジ-フロ-ヨー-ギ 芦田	12:30~13:00 中級スイム 伊藤		12:30~13:00 成人コース (別料金)		13:00~13:45 ゆっくりコアトレ 神谷	12:30~13:00 アクアピクス ERI		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)	
14:00				13:00~14:00 ストレッチヨガ 平井			13:30~14:00 初めてウォーキング 池田	13:30~14:15 ポタエクスサイズ 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
14:00~14:45	14:00~14:45 チャレンジエアロ 入澤	14:00~15:00 運動療法 (予約・別料金)		14:15~15:00 アクティブエアロ 神谷		14:00~14:45 エンジョイステップ 神谷		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			
15:00	15:00~15:45 オリエンテーション (予約・別料金)			15:00~15:45 オリエンテーション (予約・別料金)		15:00~15:45 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)		14:30~15:30 小学生スクール ①②③④コース使用
16:00		16:00~17:00 幼児スクール ①②コース使用					15:45~16:45 運動療法 (予約・別料金)					
17:00				16:00~17:00 幼児スクール ①②コース使用		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		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
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		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		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		18:00~18:25 ちょい★トレ 池田				18:00~18:25 ステップmini 池田				
20:00	19:30~20:15 リズム♪天国 池田			18:45~20:45 選手コース 育成コース ①②③コース使用		19:30~20:15 筋トレゼファン 安田		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
21:00				19:00~20:00 運動療法 (予約・別料金)								



●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)

H30.
3月25日(日)
—
4月1日(日)
メンテナンスのため
全館休館
※4/2(月)10:00より営業

