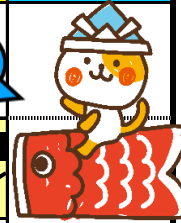


# 5<sup>H30</sup>がっ水夢 スタジオ & プール プログラム

	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
10:00						
11:00			10:30~11:00 水中ウォーキング 伊藤		10:50~11:30 アクアフィット 池田	
11:00~12:00	リラックソヨガ 芦田	11:00~11:45 コアダンス 神谷	11:00~11:30 初心者スイム (予約制) 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	11:15~12:15 運動療法 (予約・別料金)	5/10 START!!	11:45~12:15 初心者ウォーキング (予約制) 池田	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	12:30~13:00 成人コース (別料金)	5/10 START!!	12:30~13:10 プライベートレッスン (予約・1100円) 伊藤	13:00~13:45 リシェイプ 安田
14:00	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)	13:00~14:00 ストレッチヨガ 平井	13:15~13:45 水中ウォーキング 池田	14:00~15:00 運動療法 (予約・別料金)	13:00~14:00 幼児スクール ①②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)	15:00~15:45 new オリエンテーション (予約・別料金)	14:15~15:00 アクティブエアロ 神谷	14:30~15:30 アロマヨガ 入澤	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	16:00~17:00 幼児スクール ①②コース使用	15:00~15:45 オリエンテーション (予約・別料金)	15:45~16:45 運動療法 (予約・別料金)	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	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	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	17:30~18:30 小学生スクール ①②③④コース使用	18:00~18:25 ちよい★トレ 池田
18:00		18:45~20:45 選手コース 育成コース ①②③コース使用	18:00~18:25 ちよい★トレ 池田	17:30~19:45 選手コース ①②③コース使用	18:30~19:15 オリエンテーション (予約・別料金)	18:30~19:30 中学生スクール ①②コース使用
19:00	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 筋トレセブン 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 中学生スクール ①②コース使用
20:00						
21:00						

★予約制★  
対象:クローラが25m  
泳げない人

GWも営業  
します!!



★予約制★  
対象:安定した水中歩行  
ができない方

曜日変更

時間変更

new

5/3(土)~5/5(土)  
短縮営業  
全プログラム休講

●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。

●運動療養は医師による診察、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  
祝日は全プログラム休講