H30.9月,10月 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				10:30～11:00 水中ウォーキング 伊藤	10:30～11:15 健康体操 入澤	★予約制★ 対象:クロールが25m泳げない人				プログラムの内容は裏面を見てね☺		
11:00	11:00～12:00 リラックスヨーガ 芦田		11:00～15:00 水夢健康相談 11:00～11:45 コアダンス 神谷	11:15～12:00 成人コース（別料金）		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	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 クロール&背泳ぎ 伊藤		12:30～13:30 運動療法（予約・別料金）		12:30～13:00 中級スイム 伊藤	★予約制★ 対象:安定した水中歩行ができない方	12:00～12:20 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）		●ジムのご利用は初回のみオリエンテーション(1,100円+利用料)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。
13:00	13:00～13:45 エナジーフローヨーガ 芦田	12:30～13:00 バタフライ&平泳ぎ 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	13:15～13:45 水中ウォーキング 池田	13:30～14:15 ボディエクササイズ 芦田	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	13:00～14:00 幼児スクール ①②コース使用		●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。
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）	14:15～15:00 アクティブエアロ 神谷	14:00～14:30 アクアサーキット 池田	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	14:00～15:00 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		●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)
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）	15:45～16:45 運動療法（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）			●プールは、レッスン中の時間でもご利用いただけます。
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	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		●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。
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	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				●運動療法は医師による診察、申込み、別料金が必要です。
18:00		18:45～20:45 選手コース 育成コース ①②③コース使用	19:00～20:00 運動療法（予約・別料金）	18:45～20:45 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）	18:45～20:45 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		●レッスンが休講、または担当者、内容が変更になる場合があります。
19:00	19:30～20:15 リズム♪天国 池田				19:30～20:15 筋トレセブン 安田							●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)
20:00												●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。
21:00												日・祝日は20:00まで 祝日は全プログラム休講

■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■