

H30. 11月水夢スタジオ & プール プログラム

10:00	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
11:00				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		10:50~11:30		プログラムの内容は 裏面を見てね◎		
12:00	11:00~12:00 リラクソヨー ガ 芦田		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	11:00~11:45 アクアフィット 池田			11:00~11:45 モニ★スト 池田	11:00~11:45 リエントーショ (予約・別料金)
13:00		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)				12:00~12:20 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、 ジャジ・シューズ持参)※時間の 合わない方はご相談ください。
14:00	13:00~13:45 エナジ-フロ-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	12:30~13:00 中級スイム 伊藤		12:30~13:10 ライブトレッス (予約+1100円) 伊藤	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	●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。
15:00	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 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	14:00~15:00			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)
16:00	15:00~15:45 リエントーショ (予約・別料金)		15:00~15:45 リエントーショ (予約・別料金)		15:00~15:45 リエントーショ (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)			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。
17:00		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)	15:45~16:45 運動療法 (予約・別料金)		16:00~16:45 リエントーショ (予約・別料金)	16:00~16:45 リエントーショ (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。
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 っまい★トレ 池田	17:30~18:30 小学生スクール ①②③④コース使用		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	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	●運動療養は医師による診察、申 込み、別料金が必要です。
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 ①②③コース使用	19:00~20:00 運動療法 (予約・別料金)	17:30~19:45 選手コース ①②③コース使用	18:00~18:25 ステップミント 池田	18:30~19:15 リエントーショ (予約・別料金)	18:45~20:45 選手コース		18:30~19:30 中高生スクール ①②コース使用	●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	19:30~20:15 リズム♪天国 池田				19:30~20:15 筋トレセブン 安田							●プールは月に数回団体利用が予 め
21:00												日・祝日は20:00まで 祝日は全プログラム休講