

H30.12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												
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 アクアフィット 池田				
11:00~12:00	リラクソロジー 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 モニ★スト 池田		11:00~11:45 リエントレーショ (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)			★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)		
13:00	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	13:00~13:45 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 リシェイプ 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	14:00~15:00 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 ジョイイステッ 神谷	13:15~13:45 水中ウォーキング 池田		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		
15:00	15:00~15:45 リエントレーショ (予約・別料金)		15:00~15:45 リエントレーショ (予約・別料金)		15:00~15:45 リエントレーショ (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 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	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 リエントレーショ (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		
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 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				
18:00		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	19:30~20:15 筋トレセブン 安田	17:30~19:45 選手コース ①②③コース使用		18:00~18:25 ステップmimi 池田				
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)					18:30~19:15 リエントレーショ (予約・別料金)	18:45~20:45 選手コース ①②③コース使用			
20:00												
21:00												

プログラムの内容は裏面を見てね◎



本年も水夢をご利用頂きありがとうございます。2019年も変わらぬご愛顧を賜りますようお願い致します。



年末年始休館
12/29(土)~1/3(日)

12/27(土)28(日)17:00まで

プールプログラム
▶12/22(土)まで
スタジオプログラム
▶12/26(水)まで

新年1/4(金)
10:00より営業

★予約制★
対象:クロールが25m
泳げない人

★予約制★
対象:安定した水中歩行
ができない方

冬休み中は
選手育成コースの
練習時間は
変更になります

新年の
プログラムは
1/7(日)
から再開!!

営業時間 ■ 平日 10:00-21:00 日祝 10:00-20:00 ※12/27(土)28(日) & 1/4(金) 短縮営業10:00-17:00

休館日 ■ 毎週火曜日