

# #31. 1月, 2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                                  |
| 10:00       |                                              |                                            |                                      |                                      |                                            |                                      |
| 11:00       |                                              |                                            |                                      | ★予約制★<br>対象:クロールが25m<br>泳げない人        |                                            |                                      |
| 11:00~12:00 | リラックスヨガ<br>芦田                                | 1/7 START!                                 | 11:00~11:45<br>コアダンス<br>神谷           | 11:00~11:30<br>初心者スイム<br>(予約制) 藤本    | 11:00~11:45<br>モニ★スト<br>池田                 | 11:00~11:45<br>オリエンテーション<br>(予約・別料金) |
| 12:00       | NEW<br>NEW<br>4泳法レッスン<br>伊藤                  | 12:00~12:30<br>4泳法レッスン<br>伊藤               | 11:15~12:00<br>成人コース<br>(別料金)        | 12:00~12:20<br>初心者ウォーキング<br>(予約制) 池田 | 12:00~12:20<br>初心者ウォーキング<br>(予約制) 池田       | 12:00~13:00<br>運動療法<br>(予約・別料金)      |
| 13:00       | 13:00~13:45<br>プライベートレッスン<br>エナジ-フロ-ヨガ<br>芦田 | 12:30~13:00<br>プライベートレッスン<br>(予約+1100円) 伊藤 | 12:30~13:30<br>運動療法<br>(予約・別料金)      | 12:30~13:00<br>中級スイム<br>伊藤           | 12:30~13:00<br>プライベートレッスン<br>(予約+1100円) 伊藤 | 13:00~14:00<br>幼児スクール<br>①②コース使用     |
| 14:00       | 14:00~14:45<br>チャレンジエアロ<br>入澤                | 14:00~15:00<br>運動療法<br>(予約・別料金)            | 13:00~13:45<br>ストレッチヨガ<br>平井         | 13:15~13:45<br>水中ウォーキング<br>池田        | 13:30~14:15<br>ポティエクササイズ<br>芦田             | 14:30~15:30<br>小学生スクール<br>①②③④コース使用  |
| 15:00       | 15:00~15:45<br>オリエンテーション<br>(予約・別料金)         | 15:00~15:45<br>オリエンテーション<br>(予約・別料金)       | 14:15~15:00<br>アクティブエアロ<br>神谷        | 14:00~14:45<br>エンジョイステップ<br>神谷       | 14:30~15:30<br>アロマヨガ<br>入澤                 | 15:00~16:00<br>運動療法<br>(予約・別料金)      |
| 16:00       | 16:00~17:00<br>幼児スクール<br>①②コース使用             | 16:00~17:00<br>幼児スクール<br>①②コース使用           | 15:00~15:45<br>オリエンテーション<br>(予約・別料金) | 15:45~16:45<br>運動療法<br>(予約・別料金)      | 15:00~16:00<br>運動療法<br>(予約・別料金)            | 16:00~16:45<br>オリエンテーション<br>(予約・別料金) |
| 17:00       | 16:45~18:30<br>育成コース<br>小学生スクール              | 16:45~18:30<br>育成コース<br>小学生スクール            | 16:00~17:00<br>幼児スクール<br>①②コース使用     | 16:30~17:30<br>運動療法<br>(予約・別料金)      | 16:00~16:45<br>オリエンテーション<br>(予約・別料金)       | 16:00~18:00<br>選手コース<br>①②③コース使用     |
| 18:00       | 17:30~18:30<br>運動療法<br>(予約・別料金)              | 18:00~18:25<br>ちよい★トレ 池田                   | 16:45~18:30<br>育成コース<br>小学生スクール      | 17:00~19:30<br>選手コース<br>①②③コース使用     | 16:45~18:30<br>育成コース<br>小学生スクール            | 18:00~18:25<br>ステップmini 池田           |
| 19:00       | 18:30~20:45<br>選手コース<br>①②③コース使用             | 19:00~20:00<br>運動療法<br>(予約・別料金)            | 18:00~18:25<br>ちよい★トレ 池田             | 18:30~19:30<br>選手コース<br>①②③コース使用     | 18:30~20:45<br>育成コース<br>小学生スクール            | 18:30~19:15<br>オリエンテーション<br>(予約・別料金) |
| 20:00       | 19:30~20:15<br>リズム♪天国<br>池田                  | 18:30~20:45<br>選手コース<br>①②③コース使用           | 19:00~20:00<br>運動療法<br>(予約・別料金)      | 19:30~20:15<br>筋トレセブン<br>安田          | 18:30~20:45<br>選手コース<br>①②③コース使用           | 18:30~19:30<br>中高生スクール<br>①②コース使用    |
| 21:00       |                                              |                                            |                                      |                                      |                                            |                                      |

★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

プログラムの  
内容は裏面  
を見てね☺



●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。

●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