

H31.3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
10:00	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	11:00~12:00 リラックスヨガ 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	12:30~13:00 運動療法 (予約・別料金)	12:30~13:00 中級スイム 伊藤	12:30~13:00 スライベートレッスン (予約+1100円) 伊藤	12:30~13:00 リシェイブ 安田	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	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	13:30~14:15 ポティエクササイズ 芦田	13:00~13:45 幼児スクール ①②コース使用	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	14:15~15:00 アクティブエアロ 神谷	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
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)	15:00~16:00 運動療法 (予約・別料金)	15:00~16:00 運動療法 (予約・別料金)	15:30~17:45 選手コース ①②③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 オリエンテーション (予約・別料金)	16:00~16:45 選手育成コース ①②③④コース使用
17:00	16:45~18:30 育成コース 小学生スクール ①②③④コース使用	16:45~18:30 育成コース 小学生スクール ①②③④コース使用	17:00~19:30 選手コース ①②③コース使用	16:30~18:30 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 中高生スクール ①②コース使用
18:00	17:30~18:30 運動療法 (予約・別料金)	18:00~18:25 ちよい★トレ 池田	18:00~18:25 ちよい★トレ 池田	18:00~18:25 ステップmini 池田	18:30~19:30 中高生スクール ①②コース使用	18:30~19:30 中高生スクール ①②コース使用
19:00	18:30~20:45 選手コース ①②③コース使用	18:30~20:45 選手コース ①②③コース使用	18:30~20:45 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)	19:30~20:15 リズム♪天国 池田	19:30~20:15 リズム♪天国 池田
20:00	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			
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◎

春休み中は
選手育成コースの
練習時間が変更に
なります◎



●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・プライベートレッスンは別料金)

●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。

●運動療法は医師による診察、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