

2019 4月5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						
11:00~12:00	リラックスヨガ 芦田					
12:00						
12:00~12:30	4泳法レッスン 伊藤					
12:30~13:00	プライベートレッスン 伊藤					
13:00	13:00~13:45 エナジ-フロ-ヨガ 芦田					
14:00	14:00~14:45 チャレンジエアロ 入澤					
15:00	15:00~15:45 オリエンテーション (予約・別料金)					
16:00	16:00~17:00 幼児スクール ①②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					
18:00	17:30~18:30 運動療法 (予約・別料金)					
19:00	18:30~20:45 選手コース ①②③コース使用					
20:00	19:30~20:15 リズム♪天国 池田					
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