

2019 9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												
11:00~12:00	リラクソロジー 芦田											
12:00												
12:00~12:30		4泳法レッスン 伊藤										
12:30~13:00		フライベイトレッスン (予約+1100円) 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												
17:30~18:30		育成コース 小学生スクール ①②③④コース使用										
18:00												
18:00	運動療法 (予約・別料金)											
18:30~20:45		選手コース ①②③コース使用										
19:00												
19:30~20:15												
20:00	リズム♪天国 池田											
21:00												

★予約制★
対象:クローラが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



●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。

●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。

●レッスンが休講、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**