

2020.12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			10:50~11:30 アクアフィット 池田				
11:00~12:00	11:00~12:00 リラックスヨガ 芦田		11:00~11:45 コアダンス 神谷	11:15~12:00 成人コース (別料金)		11:00~11:30 初めてバタフライ 藤本	11:00~11:45 ピラティス 青野		11:00~11:45 モニ★スト 池田			
12:00		12:00~12:30 4泳法レッスン 伊藤		12:30~13:30 運動療法 (予約・別料金)		12:00~12:30 中級スイム 伊藤		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		12:30~13:00 プライベートレッスン (予約+1500円)伊藤		13:00~14:00 ストレッチヨガ 平井		13:00~13:45 リラックスポール 神谷	13:00~13:30 水中ウォーキング 池田	12:30~13:00 プライベートレッスン (予約+1500円)伊藤	13:00~13:45 リシェイフ 安田	13:00~14:00 幼児スクール ①②コース使用	13:00~13:45 オリエンテーション (予約・別料金)	
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 水中脳トレ体操 池田	14:00~14:45 エンジョイステップ 神谷		13:30~14:30 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		14:00~14:45 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)				14:00~14:45 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)	15:30~17:45 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)	16:00~17:00 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)		
17:00		16:45~18:30 育成コース 小学生スクール		17:30~18:30 育成コース 小学生スクール		17:00~19:30 選手コース ①②③コース使用		16:30~18:30 選手コース ①②③④コース使用	17:30~18:30 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)	18:30~20:45 選手コース ①②③コース使用	17:30~18:30 運動療法 (予約・別料金)				18:30~20:00 小学生スクール ①②③④コース使用				
19:00		18:30~20:45 選手コース ①②③コース使用		19:00~19:45 ZUMBA 奈須		18:30~19:00 ちよい★トレ 池田		18:30~20:00 育成コース ①②③コース使用				
20:00		19:30~20:15 リズム♪天国 池田				19:15~20:00 オリエンテーション (予約・別料金)		19:00~19:45 筋トレセブン 安田				
21:00												



本年も水夢を
ご利用頂き
ありがとうございました
二〇二一年も
変わらぬご愛顧を
賜りますようお願い致します

冬休み中は
選手育成コースの
練習時間が
変更になります

年末年始休館
12/29(火)~1/3(日)

プールプログラム
スタジオプログラム
▶12/26(土)まで

新年1/4(月)
10:00より営業

★月2回のレッスン
↓今月はこの日!
12/10, 12/24