

# 2021 2月, 3月 水夢 スタジオ & プール プログラム



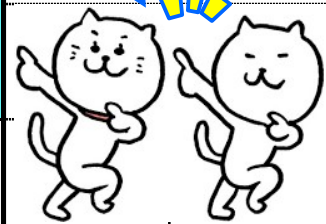
|             | 月曜日               | 水曜日 | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日  | 日曜日  |
|-------------|-------------------|-----|------|------|------|------|
|             | スタジオ              | プール | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ |
| 10:00       |                   |     |      |      |      |      |
| 11:00       |                   |     |      |      |      |      |
| 11:00~12:00 | リラックスヨガ<br>芦田     |     |      |      |      |      |
| 12:00       |                   |     |      |      |      |      |
| 12:00~12:30 | 4泳法レッスン<br>伊藤     |     |      |      |      |      |
| 12:30~13:00 | プライベートレッスン<br>伊藤  |     |      |      |      |      |
| 13:00       |                   |     |      |      |      |      |
| 13:00~13:45 | エナジ-フロ-ヨガ<br>芦田   |     |      |      |      |      |
| 14:00       |                   |     |      |      |      |      |
| 14:00~14:45 | チャレンジエアロ<br>入澤    |     |      |      |      |      |
| 15:00       |                   |     |      |      |      |      |
| 14:00~14:45 | オリエンテーション<br>伊藤   |     |      |      |      |      |
| 16:00       |                   |     |      |      |      |      |
| 16:00~17:00 | 幼児スクール<br>①②コース使用 |     |      |      |      |      |
| 17:00       |                   |     |      |      |      |      |
| 16:45~18:30 | 育成コース<br>小学生スクール  |     |      |      |      |      |
| 17:30~18:30 | 運動療法<br>(予約・別料金)  |     |      |      |      |      |
| 18:00       |                   |     |      |      |      |      |
| 17:30~18:30 | 育成コース<br>小学生スクール  |     |      |      |      |      |
| 18:00       | 運動療法<br>(予約・別料金)  |     |      |      |      |      |
| 18:30~20:45 | 選手コース<br>①②③コース使用 |     |      |      |      |      |
| 19:00       |                   |     |      |      |      |      |
| 19:00~19:45 | ZUMBA<br>奈須       |     |      |      |      |      |
| 19:30~20:15 | 選手コース<br>①②③コース使用 |     |      |      |      |      |
| 20:00       | リズム天国<br>池田       |     |      |      |      |      |
| 21:00       |                   |     |      |      |      |      |

ジム利用・スタジオレッスン中もマスク着用にご協力ください



11:00~15:00 水夢健康相談

プログラムの内容は裏面です★



- ジムのご利用は初回のみオリエンテーション(1,500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。
- 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。
- 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。
- 運動療養は医師による診察、申込み、別料金が必要です。
- 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)

日・祝日は20:00まで 祝日は全プログラム休講