

2021.4月,5月 水夢 スタジオ & プール プログラム



10:00	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
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	13:00~13:45 エナジ-フロ-ヨガ 芦田	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 リラクスポール 神谷	13:00~13:30 水中ウォーキング 池田		13:30~14:30 アロマヨガ 入澤	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		14:00~14:45 オリエンテーション (予約・別料金)	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)				15:45~16:45 運動療法 (予約・別料金)			15:00~16:00 運動療法 (予約・別料金)		
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)		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)	15:30~17:45 選手コース ①②③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 選手コース ①②③④コース使用		
18:00	17:30~18:30 運動療法 (予約・別料金)		17:30~18:30 運動療法 (予約・別料金)							17:30~18:30 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		18:30~20:45 選手コース ①②③コース使用						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		19:00~19:45 ZUMBA® 奈須		19:00~19:45 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												

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



プログラムの
内容は
裏面です★



2021.
4月27日(火)
—
5月5日(水)
メンテナンス
のため
全館休館
※5/6(水)10:00より営業