

2021 10月 水夢 スタジオ & フール プログラム

水夢 LINE QRコード



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 健康ウォーキング 伊藤	10:30~11:15 健康体操 入澤			10:50~11:30 ロコモ予防 アクアフィット 池田				
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 初めて半泳ぎ 藤本	11:00~11:45 ピラティス 青野			11:00~11:45 すこやか ストレッチ 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 元気はつらつ 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				
14:00		13:00~13:45 エナジーフロー ヨガ 芦田		14:15~15:00 アクティブエアロ 神谷	14:00~14:30 水中脳トレ 健康体操 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				
15:00		14:00~14:45 チャレンジエアロ 入澤		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)				
16:00		14:00~14:45 オリエンテーション (予約・別料金)										
17:00		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)				
18:00		16:45~18:30 育成コース 小学生スクール ①②③④コース使用						16:00~17:00 運動療法 (予約・別料金)				
19:00		17:30~18:30 運動療法 (予約・別料金)						16:30~18:30 育成コース ①②③④コース使用				
20:00		18:30~20:45 選手コース ①②③コース使用						17:30~18:30 小学生スクール ①②③④コース使用				
21:00		19:30~20:15 ビューティー プロジェクト 池田						18:30~20:00 小学生スクール ①②③④コース使用				
								19:00~19:45 選手コース ①②③コース使用				
								19:00~19:45 ZUMBAR® 奈須				
								19:00~19:45 オリエンテーション (予約・別料金)				
								19:00~19:45 箭トレセブン 安田				



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



- 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。
- 運動療法は医師による診察、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