

# 2021 11月 水夢 スタジオ & プール プログラム

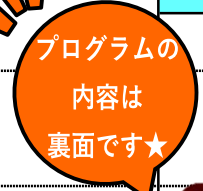
水夢 LINE QRコード



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	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 初めて平泳ぎ 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	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	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	14:00~14:45 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 チャレンジエアロ 入澤	14:00~15:00 運動療法 (予約・別料金)		15:00~15:45 オリエンテーション (予約・別料金)					14:00~15:00 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				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)	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				16:30~17:30 運動療法 (予約・別料金)		16:30~17:30 育成コース 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 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	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						18:30~20:00 小学生スクール ①②③④コース使用				
20:00	19:15~20:00 ビューティー プロジェクト 池田		19:00~19:45 ZUMBA® 奈須	18:30~20:45 選手コース ①②③コース使用		19:00~19:45 オリエンテーション (予約・別料金)		19:00~19:45 選手コース ①②③コース使用				
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★



- 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