

2021 12月 水夢 スタジオ & プール プログラム

水夢 LINE QRコード



	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 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		14:00~14:45 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	14:00~15:00 運動療法 (予約・別料金)			
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)					14:00~14:45 オリエンテーション (予約・別料金)		14:30~15:30 小学生スクール ①②③④コース使用		
16:00		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)						15:00~16:00 運動療法 (予約・別料金)	15:30~17:45 選手コース ①②③コース使用	
17:00		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)			
18:00		16:45~18:30 育成コース 小学生スクール ①②③④コース使用		17:30~18:30 育成コース 小学生スクール ①②③④コース使用				16:00~16:45 オリエンテーション (予約・別料金)				
19:00		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)		17:00~19:30 選手コース ①②③コース使用		16:30~18:30 育成コース ①②③④コース使用	17:30~18:30 小学生スクール ①②③④コース使用			
20:00		18:30~20:45 ビューティー プロジェクト 池田	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 小学生スクール ①②③④コース使用	18:30~20:00 選手コース ①②③コース使用			
21:00								19:00~19:45 選手コース ①②③コース使用	19:00~19:45 筋トレセブン 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

本年も水夢をご利用頂き、ありがとうございます。二〇二二年も変わらぬご愛顧を賜りますようお願い致します。宜しくお祈り致します。

年末年始休館 12/28(火)~1/4(火)

プールプログラム スタジオプログラム ▶12/25(土)まで

新年1/5(水) 10:00より営業

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

