

# 2020.10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
10:00	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
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	CHANGE 10/1 START! 11:00~11:30 初めてバタフライ 藤本	10:50~11:30 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)	11:00~11:45 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		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	13:00~13:30 水中ウォーキング 池田	12:30~13:00 プライベートレッスン (予約+1500円)伊藤	13:00~14:00 幼児スクール ①②コース使用
14:00		13:00~13:45 エナジ-フロ-ヨガ 芦田	14:15~15:00 アクティブエアロ 神谷	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	13:00~13:45 リシェイフ 安田
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)	14:00~14:30 アクアサーキット 池田	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)	15:30~17:45 選手コース ①②③コース使用
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	16:00~17:00 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)	
17:00	16:45~18:30 育成コース 小学生スクール	17:30~18:30 育成コース 小学生スクール	16:30~17:30 運動療法 (予約・別料金)	16:30~17:30 運動療法 (予約・別料金)	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)	17:00~19:30 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	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	18:30~19:00 ちよい★トレ 池田	18:30~20:00 育成コース 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	19:15~20:00 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						



10月から  
水夢利用料が  
変更  
になります

CHANGE  
10/1 START!

「友だち追加」で  
プログラムや  
休講のお知らせが  
届きます★

水夢  
LINE QRコード



★月2回のレッスン  
↓今月はこの日!  
10/1, 10/29

●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