

ダイクレスイミングクラブ スイムバイキング表 (2018年 4月施行)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		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													
10:30													
11:00	ウォーキングエアロ 11:00~11:30		エンジョイダンス 11:00~11:45						ZUMBA 11:00~11:30		ウォーキングエアロ 11:00~11:40		
11:30	ヨガティス 11:35~12:05	泳法習得 (背泳ぎ) 11:30~12:15							筋コンディショニング 11:35~12:05	スイム500 11:45~12:15	飛び込み蹴伸び 11:35~12:05		
12:00		水中ウォーキング 12:20~12:35	ポール&ポール 11:55~12:25		やさしいステップ 12:00~12:30		ポール&ポール 11:50~12:35	泳法習得 (バタフライ) 11:50~12:35		楽しいアクア 12:20~13:00	姿勢改善 ストレッチ 11:45~12:35	流水(自由) 12:10~12:30	
12:30		ZUMBAアクア 12:35~13:05	ヨガ 12:30~13:00		癒しのピラティス 12:35~13:05					フリーコース			フリーコース
13:00		流水(自由)13:10~13:30		泳法習得 (自由形) 12:45~13:30		流水(自由)13:00~13:20		水中ウォーキング&筋トレ 12:50~13:20		流水(自由) 13:05~13:25			フリーコース
13:30		泳法習得 (平泳ぎ) 13:35~14:20				水中ウォーキング 13:25~13:35		のんびり流水 13:25~14:10					フリーコース
14:00		スキップス (4種目) 14:25~15:10		ポイント練習 (4種目) 14:30~15:15		水中運動アクア 13:35~14:05							フリーコース
14:30						スイム500 14:15~14:45		スキップス (4種目) 14:25~15:10		ポイント練習 (4種目) 14:30~15:15			フリーコース
15:00						飛び込み・蹴伸び 14:50~15:20							フリーコース
15:30													フリーコース
16:00													フリーコース
16:30													フリーコース
19:00		フリーコース		フリーコース		フリーコース		フリーコース		フリーコース		フリーコース	
19:30													
20:00													
20:30													

ご利用時間	デイトタイム	ナイトタイム
月曜日	10:30 ~ 16:30	19:00 ~ 20:30
火曜日	10:30 ~ 16:30	19:00 ~ 20:30
水曜日	12:00 ~ 16:30	19:00 ~ 20:30
木曜日	10:30 ~ 16:30	19:00 ~ 20:30
金曜日	10:30 ~ 16:30	19:00 ~ 20:30
土曜日	10:30 ~ 16:30	10:30~16:30 / 19:00~20:30
日曜日	10:00 ~ 16:00	※営業日をご確認いただきご参加ください。

ご利用にあたって

- ※ 各レッスンの詳細は別紙にてお知らせいたしますので
受付にてお申し付けください。
- ※ 準備運動は各自で行い無理のないご利用をお願いいたします。
(自己管理とさせていただきます。)
- ※ スクール行事等によりご利用時間が変更する場合は、
事前に館内掲示にてお知らせいたします。
- ※ 祝日はナイトタイム会員様も10:30からご利用いただけます。(終日利用可)

