

ダイクレスイミングクラブ焼山校 スイムバイキング表 (2025年 1月施行)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	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													10:00
10:30													10:30
11:00			ジムトレ (木原)										11:00
11:30	ウォーキング エアロ & ヨガティス (Kei-☆)		10:30~11:15										11:30
12:00	11:00~12:00		ボクササイズ & ヨガ (木原)										12:00
12:30		流水自由10 AQUAZUMBA (アクアZUMBA) (Kei-☆)	11:25~12:25		ヒートアップ エクササイズ & ストレッチ (Kei-☆)								12:30
13:00		12:30~13:00		水中ウォーキング & アクア(木原)	12:00~13:00								13:00
13:30			フリーコース										13:30
14:00		泳法習得 4種目		挑戦しよう 4種目									14:00
14:30		13:20~14:00		13:20~14:20									14:30
15:00		スイム800											15:00
15:30		14:10~14:50											15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
19:00													19:00
19:30		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													20:00
20:30													20:30

ご利用時間

月曜日	10:30	~	16:30	19:00	~	20:00
火曜日	10:30	~	16:30	19:00	~	20:00
水曜日	12:00	~	16:30	19:00	~	20:00
木曜日	10:30	~	16:30	19:00	~	20:00
金曜日	10:30	~	16:30	19:00	~	20:00
土曜日	10:00	~	16:30	19:00	~	20:00

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

