

ダッシュスイミングスクール三条 大人 プログラム表

2021年10月～

	火			水			木			金			土			日		
	フリー	スイミング		フリー	スイミング	スタジオ	フリー	スイミング	スタジオ	フリー	スイミング	スタジオ	フリー	スイミング	スタジオ	フリー	スイミング	
10:00				10:00			10:00			10:00			10:00					10:00
10:15	10:00																	10:15
10:30	変更	10:15-11:15					変更	10:15-11:15										10:30
10:45		流水						流水										10:45
11:00		ウエイトバランス						ウエイトバランス										11:00
11:15																		11:15
11:30	変更	11:20-12:10					変更	11:20-12:10										11:30
11:45		成人教室						成人教室										11:45
12:00		初級・中級						初級・中級										12:00
12:15	変更	12:10-13:00					変更	12:10-13:00										12:15
12:30		成人教室						成人教室										12:30
12:45		上級						上級										12:45
13:00		13:00-13:30						13:00-13:30										13:00
13:15	NEW	100歳まで泳ごう						スーパーマスタース										13:15
13:30																		13:30
13:45		13:40-14:40						13:40-14:40										13:45
14:00		流水健康						流水健康										14:00
14:15																		14:15
14:30		水中簡単体操						水中簡単体操										14:30
14:45	14:45	しっかり歩こう					14:45	しっかり歩こう										14:45
15:00																		15:00
15:15																		15:15
15:30																		15:30
15:45																		15:45
16:00	全						全											16:00
16:15	コ						コ											16:15
16:30	ー						ー											16:30
16:45	ス						ス											16:45
17:00	子						子											17:00
17:15	ど						ど											17:15
17:30	も						も											17:30
17:45	専						専											17:45
18:00	用						用											18:00
18:15	利						利											18:15
18:30	用						用											18:30
18:45																		18:45
19:00																		19:00
19:15																		19:15
19:30																		19:30
19:45	19:45						19:45											19:45
20:00																		20:00
20:15																		20:15
20:30																		20:30
20:45	20:45						20:45											20:45
21:00																		21:00

NEW
100歳まで泳ごう
70歳から入れるプログラム
 初めての方、意欲のある方
 健幸のために泳ぎを楽しみましょう。
 目指せ100歳スイマー！！

NEW
パーソナルレッスン
 30分3,000円でマンツーマンレッスンを
 受けられます。
 各種オプションでカスタマイズも可能！
 別紙でご確認ください。
 水10:30～11:00 金13:00～13:30

NEW
レーン貸し出し
 自由に使えて自由に泳げる
 快適な水泳人生を・・・
 1レーンを1時間3000円で
 貸し出し致します。
 水10:30～11:30 金12:30～13:30

※成人教室はお1人様1スクールでお願いします。
 ※新設サービスは団体利用の無い場合に限りさせていただきます。
 団体利用の予定につきましてはフロント脇のホワイトボードに掲示致します。
 新設サービスの詳しい内容につきましては別紙でご確認ください。
 ※館内滞在時間は当面の間、**2時間程度**でご協力をお願いします。

社会体育事業を通して「夢」と「感動」を創造する
ダッシュスイミングスクール三条
 〒955-0852三条市南四日町3丁目5番18号 月曜休館

0256-33-8492 最新情報やスタッフブログなら
 ダッシュスイミング 検索

営業時間 火～土曜日/10:00～21:00 申込 火～金曜日/10:00～19:00
 日曜日/10:00～18:00 日曜日/10:00～18:00 休館