

# ダッシュスイミングスクール三条 大人 プログラム表

2023年11月～

	火			水			木			金			土			日			
	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	スタジオ	フリー	スイミング	スタジオ	
10:00																			
10:15																			
10:30	おすすめ!	10:10-11:10 流水 ウェイトバランス			団体利用 or パーソナルレッスン		おすすめ!	10:10-11:10 流水 ウェイトバランス											
10:45																			
11:00																			
11:15																			
11:30		11:15-12:05 成人教室			11:30-12:30 ベビースイミング			11:15-12:05 成人教室											
11:45																			
12:00		12:10-13:00 成人教室 初級・中級						12:10-13:00 成人教室 初級・中級											
12:15																			
12:30		12:45-13:30 100歳まで泳ごう			12:45-13:30 リズムウォーク ※人数が17名以上の場合3レーン使用します	12:50-13:45 はじめよう 太極拳		12:45-13:30 スーパーマスターズ											
12:45																			
13:00		13:40-14:40 流水健康			13:40-14:40 レインボー水中体操 ※人数が17名以上の場合3レーン使用します	13:55-14:35 スーパー 太極拳		13:40-14:40 流水健康											
13:15																			
13:30																			
13:45		13:40-14:10 水中簡単体操						13:40-14:10 水中簡単体操											
14:00	おすすめ!	14:45 流水健康						14:45 流水健康											
14:15																			
14:30		14:10-14:40 しっかり歩こう						14:10-14:40 しっかり歩こう											
14:45																			
15:00																			
15:15																			
15:30	全 コ ー ス 子 ど も 専 用 利 用																		
15:45																			
16:00																			
16:15																			
16:30																			
16:45		子ども スイミング スクール			子ども スイミング スクール			子ども スイミング スクール											
17:00																			
17:15																			
17:30																			
17:45																			
18:00																			
18:15																			
18:30																			
18:45																			
19:00																			
19:15		選手			選手			選手											
19:30																			
19:45																			
20:00	おすすめ!	20:00-20:40 流水シェイプアップ			19:45-20:30 成人教室 初・中級・上級			19:45-20:30 レインボー水中体操											
20:15																			
20:30																			
20:45																			
21:00																			

## 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  
健康のために泳ぎを楽しみましょう。  
目指せ100歳スイマー!!

## 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

おすすめ!

## 超音波流水教室

膝や腰の痛み悩んでいる方  
水の力を利用し関節にかかる負担を軽減  
超音波を浴びながら腰痛予防を!

※成人教室はお1人様1スクールでお願いします。

※パーソナルレッスンは通常1か月前のご予約になります。

ご予約はフロントにて受け付けております。

社会体育事業を通して「夢」と「感動」を創造する  
DASH **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 日曜日/10:00～18:00  
申込手続 火～金曜日/10:00～19:00 土・日曜日/10:00～18:00