

ダッシュスイミングスクール三条 大人 プログラム表

この度、感染対策と指導の充実が両立できるようにプログラムの一部を変更致します。
ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

2021年10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				10:00			10:00			10:00			10:00						10:00
10:15					団体利用 or NEW パーソナル レッスン														10:15
10:30	変更	10:15-11:15 流水 ウエイトバランス			NEW レーン 貸出し				変更	10:15-11:15 流水 ウエイトバランス									10:30
10:45																			10:45
11:00																			11:00
11:15																			11:15
11:30	変更	11:20-12:10 成人教室 初級・中級																	11:30
11:45																			11:45
12:00	変更	12:10-13:00 成人教室 上級			11:30-12:30 ベビースイミング														12:00
12:15																			12:15
12:30																			12:30
12:45																			12:45
13:00	NEW	13:00-13:30 100歳まで泳ごう			12:45-13:30 リズムウォーク ※人数が17名以上の場合は3レーン使用します	12:50-13:35 はじめよう 太極拳				変更	12:10-13:00 成人教室 初級・中級								13:00
13:15																			13:15
13:30																			13:30
13:45																			13:45
14:00		13:40-14:40 流水健康			13:40-14:40 レーンボー水中体操 ※人数が17名以上の場合は3レーン使用します	13:50-14:35 スーパー 太極拳													14:00
14:15																			14:15
14:30																			14:30
14:45																			14:45
15:00																			15:00
15:15																			15:15
15:30																			15:30
15:45																			15:45
16:00																			16:00
16:15																			16:15
16:30																			16:30
16:45																			16:45
17:00																			17:00
17:15																			17:15
17:30																			17:30
17:45																			17:45
18:00																			18:00
18:15																			18:15
18:30																			18:30
18:45																			18:45
19:00																			19:00
19:15																			19:15
19:30																			19:30
19:45																			19:45
20:00																			20:00
20:15																			20:15
20:30																			20:30
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
健康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
自由に使える自由に泳げる
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。

社会体育事業を通じて「夢」と「感動」を創造する
ダッシュスイミングスクール三条
0256-33-8492
電話受付 24時間受付
〒955-0852 三条市南四日町3丁目5番18号 月曜休館

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 手続 土・日曜日/10:00～18:00

初めての方も
参加しやすい
NEW 新スクール
変更 スクール時間変更