


平成29年10月

マスター 会員様向け レッスンタイムスケジュール

	火		水		木		金	
	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ
11:00								
12:00	マスター会員 月会費3,450円 レッスン受け放題・トレーニングメニュー作成							
13:00								
14:00		13:00~13:45 エアロビクス		13:00~13:45 ステップ		13:00~13:45 MBP		13:00~13:45 ZUMBA
18:00	14:00~14:45 水中ウォーキング	14:00~14:45 パワーヨガ	14:00~14:45 背泳ぎ クロール	14:00~14:45 DISCO	14:00~14:45 平泳ぎ バタフライ	14:00~14:45 健美操	14:00~14:45 アクアビクス	14:00~14:45 フラエクササイズ
19:00		18:45~19:30 エアロビクス		18:45~19:30 ZUMBA	19:00~19:45 平泳ぎ バタフライ	18:45~19:30 リズムボクシング		18:45~19:30 ステップ
20:00		19:45~20:30 MBP	19:45~20:30 背泳ぎ クロール	19:45~20:30 週替わり	19:55~20:40 アクアビクス	19:45~20:30 DISCO	19:45~20:30 流水ウォーキング	
21:00								

※他にもプレゼントレッスンがございます。詳しくはお問い合わせください。

子供スクール (プール)

	火	水	木	金	土
10時					学童水泳 10:00~10:50
11時	ベビースイミング 11:00~11:50				
14時					幼児水泳 14:00~14:50
15時	幼児水泳 15:00~15:50	幼児水泳 15:00~15:50	幼児水泳 15:00~15:50	幼児水泳 15:00~15:50	学童水泳 15:00~15:50
16時	学童水泳 16:00~16:50	学童水泳 16:00~16:50	学童水泳 16:00~16:50	学童水泳 16:00~16:50	学童水泳 16:00~16:50
17時	学童水泳 17:00~17:50	学童水泳 17:00~17:50	学童水泳 17:00~17:50	学童水泳 17:00~17:50	

子供スクール (スタジオ)

	火	水	木	金	土
11時					学童 運動塾 11:30~12:20
13時					キッズ☆ダンスII 13:30~14:30
14時					キッズ☆ダンスII 14:35~15:35
15時				幼児 運動塾 15:00~15:50	キッズ☆ダンス 15:40~16:40
16時	キッズ☆ダンスII 16:30~17:30			キッズ☆ダンス 16:30~17:30	

✕は予定人員に達しました。在籍状況をご確認ください。

子供スクール

会員種別	月会費	会員種別	月会費
ベビースイミング	3,240円/月	子供スクール (ダンス)	2,160円/月
子供スクール (水泳)	2,160円/月	子供スクール (運動塾)	2,160円/月

水夢館 会員の しくみ

①会員は月ごと(1日~月末)の登録となります。②料金は【月会費】と【利用料金】を毎月お支払いいただきます。
お申し出がない限り翌月へ自動更新します。(25日までに翌月分をお支払いください)

※複数会員(2種類以上登録の会員)になった場合、月会費のお得な割引があります。
※ほかにご不明な点がありましたお気軽にお問い合わせください。

※キャンペーン対象のお客様は、10月中は
利用料金しかいただきません!

スポーツの秋に貯筋で代謝アップ!!

おススメレッスン

パワーヨガ

ヨガのポーズを連続して行い
柔軟性と筋持久力を
向上します!



MBP マッスルビュー ティパンプ

バーベルを使用した
筋コンディショニング系
のグループレッスンです!



成人スクール

	火	水	木	金
10時	健康運動教室 10:30~11:30	ゆったりヨガ 10:30~11:30	産後ピクス 10:30~11:30	健康運動教室 10:30~11:30
11時			健康いきいき ボウリング教室 11:30~12:30	
13時				ゆったりヨガ 13:30~14:30
19時				ゆったりヨガ 19:30~20:30

※健康いきいきボウリングの会場は朝日ボウル様です。シューズレンタル料がかかります。

成人スクール

会員種別	月会費	会員種別	月会費
健康いきいきボウリング	3,240円/月	健康運動教室	3,240円/月
産後ピクス	3,240円/月	ゆったりヨガ	3,240円/月

※料金は全て税込みです。



トレーニングジム・
プール(競泳/レジャー)・スタジオ

稚内市温水プール

水夢館

日本最北端の健康発信施設

〒097-0023 稚内市開運1丁目2-3 ☎0162-23-8100

■営業時間 / AM10:00~PM9:00 (プールはPM8:45まで)
■休館日 / 月曜日(祝日の月曜は営業)