スターレツスンタイムスケジュール

		,	_				4	7 7
	ソ	ζ	フ			T	<u> </u>	Ž
11:00	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
12:00	_		· 員 月会費					
13:00	レツフ	ベン受け放 題	・トレーニ	ングメニュー	-作成	12:00~12:45 エアロビクス		
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
10.00								
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	19:45~20:30 DISCO	19:45~20:30 流水ウォーキング	
21:00					アクアビクス			

※日曜日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		100			学 童 水 泳 10:00~10:50		
11時	ベビースイミング 11:00~11:50	1					
14時			200		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	幼児水派 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		THE LAND			学童 運動塾 11:30~12:20	
13時	1-20				キッズ☆ダンスⅡ 13:30~14:30	
14時		MW			キッズ☆ダンスⅡ 14:35~15:35	
15時	10			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。在籍状況はご確認ください。

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		

有酸素運動で脂肪燃焼! 体力UP!! 気分もスッキリ!!

おススメレッスシ

★エアロビクス ★ステップ ★ZUMBA

[′]ុ໊໊★DISCO ★リズムボクシング [↑]♪ ★アクアビクス

★水中/流水ウォーキング

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	産後ビクス 10:30~11:30	健康運動教室 10:30~11:30		
11時		THE COURS AND LOSS VALUE	健康いきいき ボウリング教室 11:30~12:30			
13時	TAX A			ゆったりヨガ 13:30~14:30		
19時	100	100		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 ビ ク ス	3,240円/月	ゆったりョガ	3,240円/月		

※料金は全で税込みです。

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。 お申し出がない限り翌月へ自動更新します。
- 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。 (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。
- ※子供・成人スクールでは振替制度がございます。出席できなかった分(欠席や月途中のご入会など)は翌月末までお振替が可能です。
- ※ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。



トレーニングジム・ ブール(競泳/レジャー)・スタジオ **稚内市温水プ**

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)