

ダッシュスイミングスクール新津 大人 スケジュール表

2026年1月～

火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
フリー	スイミング	トレーニングルーム	フリー	スイミング	トレーニングルーム	フリー	スイミング	トレーニングルーム	フリー	スイミング	トレーニングルーム	フリー	スイミング	トレーニングルーム
10:00	10:00		10:00						10:00				10:20-11:10	10:00
10:15				10:15-11:15			10:20-11:10	おすすめ！		10:15-11:15	10:15-11:15		水泳教室 初級 江口	10:15
10:30	おすすめ！ 10:30-11:15						水泳教室 上級 石崎						10:25-11:15	10:30
10:45				ベビースイミング			10:30-11:15			ベビースイミング	ボディ コンディショニング YUKIE		水泳教室 中級 今井	使用不可
11:00	のりのりアクア 佐藤 (の)						(有料)アクア塾 飯野	(有料)アクア塾 遠藤					10:30-11:20	11:00
11:15		11:00-12:00			11:00-11:30								水泳教室 上級 関谷	11:15
11:30	11:30-12:30	スタイル★ コンタクト 星	11:20		体力測定	11:30	11:30-12:20		おすすめ！	11:30-12:15		11:30	11:30-12:15	11:30
11:45				水泳教室 初級 川上						アクアウォーキング 飯野/丸山			GOGOアクア 飯野	11:45
12:00	レッツマスターズ 貴永			水泳教室 中級 石崎	太極拳 北村		水泳教室 中級 江口							12:00
12:15														12:15
12:30			12:30	12:30-13:20						12:30-13:15	12:30-13:30	12:45		12:30
12:45	12:45-13:30			水泳教室 上級 飯野			12:45-13:30			ウォーターバレー フリー	リフレッシュ ヨガ 川内		日曜日	12:45
13:00	クロールマスターしよう 江口	13:00-14:00					シェイプアップアクア 丸山			13:30-14:15		13:00	13:15-13:45	13:00
13:15				13:35-14:30			13:45-14:30	体力測定		ファイティングアクア 佐藤 (美)			13:45-14:15	13:30
13:30	シェイプウォーキング 水島	Body Line 佐藤 (美)		レインボー水中体操 北村			水泳教室 初級 水島			14:15-15:30			14:15-14:45	14:00
13:45										14:30-15:15			14:15-14:45	14:15
14:00							14:45-15:15			イベント枠	フラダンス 大川		14:15-14:45	14:30
14:15													15:00-16:00	14:45
14:30	14:45-15:15			14:45-15:15									マスターズエース スタッフ	15:00
14:45	(有料)パーソナルスイム			スイムクリニック 今井			(有料)パーソナルスイム							15:15
15:00														15:30
15:15														15:45
15:30	15:30		15:30			15:30								16:00
														16:15
														16:30

※水曜日、木曜日の水泳教室は1人様1スクールをお願いします。
※パーソナルスイムの予約が入っていない場合は、フリーレーンとなります。
※アクア塾、陸上プログラムの場合は、フリーレーンとなります。
※アクアピクス系のスクールは人数に応じて、安全面を考慮しレーン数を変えることがあります。
※月末(29日～31日)は全ての教室がお休みです。

健康文化発信！

からだ維新 アクア塾 始動！
ダッシュの水中運動×プロの言語聴覚士
運動で全身の機能を高め、認知機能を活性化
毎月1回目/言語聴覚士による口腔ケア
毎月2・3回目/コーチによる水中プログラム
週1プラン(月3回) 3,300円/月(会員限定)

あなたの“今”を見える化します

体力測定(無料)
より安全により効果的に運動を行う為に
体組成/血圧測定/握力
長座体前屈/ロコモチェック
受付はフロントへ

「笑顔」と「感動」を創造する水の専門店

DASH ダッシュスイミングスクール新津
0250-21-2189
〒956-0031 新潟市秋葉区新津5149番地23
ダッシュ最新情報はホームページで確認
★スタッフブログも毎日更新中!!
1956-0031 新潟市秋葉区新津5149番地23
営業 10:00～19:00
受付 10:00～22:00
休館 10:00～18:00
1956-0031 新潟市秋葉区新津5149番地23
営業 10:00～19:00
受付 10:00～22:00
休館 10:00～18:00

《スケジュール表紹介》

名前	強度	スイム
水泳教室 初級	★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習を行います。(50分:500m程度)
水泳教室 中級	★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習に加えバタフライの練習も行います。(50分:600m～800m程度)
水泳教室 上級	★★★	4泳法をまんべんなく泳ぎます。(50分:800～1000m程度)
水泳教室 初・中級	★	参加者のレベルに合わせて練習をします
レッツマスターズ	★★★	1000m～1200mくらい泳ぎます。ターン技術の向上も含め、総合技術向上を目指します。
クロールマスターしよう	★	クロール25mを目指すクラスです！
スイムクリニック	★	自分自身の泳ぎを把握してもらい、スムーズに泳げるように改善していきます。(30分:200m程度)
マスターズ60	★★★	ダッシュで一番ハードなクラス。挑戦者求ム！(60分 ？？？m)
初心者スイム	★	水泳を始めたばかりの人を完全サポート。あなたの水泳人生を楽しむものにするクラスです。
マイストローク	★	あなただけにに向けたアドバイス！さらにスムーズに泳げるようになります。(30分:200m程度)
マスターズエース	★★★	1500m～くらい、とにかく泳ぎたい人から大会を目指したい人まで、みなさんどうぞ。

名前	強度	アクアピクス/ウォーキング
のりのりアクア	★★	音楽・リズムに合わせて、“のりのり”で体を動かすアクアエクササイズです。
シェイプウォーキング	★	姿勢、体幹を意識しながら行う水中歩行クラス。身体のバランスを整えます。
レインボー水中体操	★	アクアミットで水の抵抗を最大限に利用して、しっかり筋肉・骨づくり！
シェイプアップアクア	★★	音楽に合わせて全身運動。楽しく動いてココロもカラダもリフレッシュ！
アクアウォーキング	★	水の中を様々な方法で歩いていきます。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。
ファイティングアクア	★★	水の浮力を使いながら音楽のリズムに合わせて楽しく動いていきます。
GOGOアクア	★★	水の特性をフルに活用して、心肺機能の向上を目指すクラスです。
週替わりアクア	★	パワー系・脳トレ・リズムカルに動く、コーチによって毎週違った水中歩行のクラス。

名前	強度	その他
パーソナルスイム	？？？	あなたの水泳のお悩み解決に向けて、一緒に改善を目指します。貴重な30分になるはず！(予約制)30分3,000円
ウォーターバレー	♪♪♪	その名の通り、ただ水中でバレーボールを楽しみます。あなたもハマる事間違いなし！！
からだ維新 アクア塾	☆	水中プログラムと言語聴覚士のケアによる「人生の質」を高めるダッシュオリジナルのプログラム。3回/月(3,300円)

名前	強度	トレーニングルーム(定員制:各12名)
スタイル☆コンタクト	★	姿勢改善を目指していくクラスです。肩甲骨を動かしていきます。ハーフボールを使用します。
Body Line	★	ご自分の体重を負荷として身体を引き締め、キレイな身体のラインを作っていきます。
太極拳	★	中国古来の武術を健康体操として楽しむクラス。力を抜いてゆっくり動きます。
ボディコンディショニング	★	血行やリンパの流れを促進し、「自然体」へと導いていくクラスです。疲れにくい身体、こり・むくみ・慢性痛を解消します。
リフレッシュヨガ	★★	全身に程よくアプローチをかけて体の中から暖めます。
フラダンス	★★	基本に慣れた方を対象にハワイアン音楽に合わせフラダンスを優雅に踊るクラスです。