

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4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					
10:15															
10:30	おすすめ! 10:30-11:15				10:15-11:15			10:20-11:10 おすすめ! 水泳教室 上級	10:30-11:15	10:15-11:15			10:20-11:10		
10:45					ベビースイミング								10:25-11:15	使用不可	
11:00	のりのりアクア							(有料)アクア塾	(有料)アクア塾				10:30-11:20		
11:15													11:00-12:00		
11:30				11:20			11:20						11:30-12:15		
11:45	11:30-12:30	スタイル★ コンタクト			11:30-12:20			11:30-12:20					11:30-12:15		
12:00	レッツマスターズ				水泳教室 初級 水泳教室 中級			水泳教室 中級					12:00	GOGOアクア	
12:15													12:15		
12:30													12:30		
12:45				12:20	12:30-13:20			12:45-13:30					12:45		
13:00	12:45-13:30				水泳教室 上級			12:45-13:30					日曜日		
13:15	クロールマスターしよう							シェイプアップアクア	13:00-13:30				13:00		
13:30									体力測定				13:15-13:45		
13:45		Body Line			13:35-14:30								13:30-14:15		
14:00	13:45-14:30				レインボー水中体操			13:45-14:30					13:45-14:15		
14:15	シェイプウォーキング							水泳教室 初級	使用不可				14:00-14:30	14:00-14:30	
14:30													14:15-14:45	体力測定	
14:45													14:15-14:45		
15:00	14:45-15:15				14:45-15:15			14:45-15:15					15:00-16:00		
15:15	(有料)パーソナルスイム				スイムクリニック			(有料)パーソナルスイム					15:00-16:00		
15:30				15:30			15:30						15:30	マスターズエース スタッフ	
20:00													16:30		
20:15													16:30		
20:30													16:30		
20:45													16:30		
21:00													16:30		
21:15													16:30		
21:30													16:30		

※水曜日、木曜日の水泳教室はお1人様1スクールでお願いします。
 ※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、口腔プログラム(陸上)の場合は、フリーレーンとなります。
 ※イベント等でフリーレーンを使用する場合があります。
 ※月末(29日～31日)は全ての教室がお休みです。全レーンフリーレーンとなります。

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プログラム(陸上)
 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!!

営業時間
 ■火曜～木曜 / 10:00～19:00
 ■金曜 / 10:00～22:00
 ■土曜 / 10:00～18:00
 ■日曜 / 10:00～17:00

月曜休館
 ダッシュスイミング

おすすめ! 初めての方も参加しやすい
おすすめ! このスクールおすすめ!