ダッシュスイミングスクール三条　大人　プログラム表

2026年1月～

火

- フリー 10:00～14:45
- 全コース子ども専用利用 14:45～19:45
- 選手 19:45～20:45
- 10:10-11:10 おすすめ！ 流水 ウエイトバランス
- 11:15-12:05 成人教室 初級・中級
- 12:10-13:00 成人教室 上級
- 13:00-13:30 100歳まで泳ごう
- 13:40-14:40 おすすめ！ 流水健康
- 13:40-14:10 水中簡単体操
- 14:10-14:40 しっかり歩こう
- 20:00-20:40 おすすめ！ 流水シェイプアップ

水

- フリー 10:00～14:45
- 全コース子ども専用利用 14:45～19:45
- 選手 19:45～20:45
- 団体利用 or パーソナルレッスン
- 11:30-12:30 ベビースイミング
- 11:30-12:00 アクア塾 ★
- 11:30-12:15 アクア塾 ★
- 12:45-13:30 リズムウォーク ※人数が17名以上の場合3レーン使用します
- 12:50-13:35 はじめよう 太極拳
- 13:40-14:40 レインボー水中体操 ※人数が17名以上の場合3レーン使用します
- 13:50-14:35 スーパー 太極拳
- 19:45-20:30 成人教室 初中級・上級

木

- フリー 10:00～14:45
- 全コース子ども専用利用 14:45～19:45
- 選手 19:45～20:45
- 10:10-11:10 おすすめ！ 流水 ウエイトバランス
- 11:15-12:05 成人教室 初級・中級
- 12:10-13:00 成人教室 上級
- 13:00-13:30 スーパーマスターズ
- 13:40-14:40 おすすめ！ 流水健康
- 13:40-14:10 水中簡単体操
- 14:10-14:40 しっかり歩こう
- 19:45-20:30 おすすめ！ レインボー水中体操

金

- フリー 10:00～14:45
- 全コース子ども専用利用 14:45～19:45
- 選手 19:45～20:45
- 10:30-11:30 レインボー水中体操 ※人数が17名以上の場合3レーン使用します
- 11:30-12:30 ベビースイミング
- 11:30-12:15 スタイル☆コンタクト
- 団体利用 or パーソナルレッスン
- 13:40-14:40 アクアビクス ※人数が17名以上の場合3レーン使用します
- 19:45-20:30 成人教室 初中級・上級

土

- フリー 10:00～13:30
- 全コース子ども専用利用 13:30～19:00
- 選手 19:00～20:45
- 10:20-11:20 成人教室 初級・中級
- 11:30-12:30 成人教室 上級
- 子どもスイミングスクール
- 19:00-19:30 爽快ウォーク
- 19:30-20:00 初心者集まれ
- 20:00-20:40 おすすめ！ 流水パワーアップ

日

- フリー 全コース子ども専用利用 10:00～13:30
- 16:30～20:45
- 子どもスイミングスクール
- 13:30-14:30 フリーランド
- 14:40-15:10 ストレッチウォーク
- 15:15-15:55 マイストローク
- 16:00-17:00 マスターズファイト
- 選手
- 初めての方も参加しやすい

★ アクア塾

毎月3回、水曜日に開催

関節に負担が少ない水中運動と
言語聴覚士専門のケアで認知症や
介護状態への予防を目指していきます。

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

おすすめ！ 超音波流水教室

膝や腰の痛みに悩んでいる方
水の力を利用し関節にかかる負担を軽減
超音波を浴びながら腰痛予防を！

※**成人教室はお1人様**1スクールでお願いします。
※パーソナルレッスンは通常１か月前のご予約になります。
　ご予約はフロントにて受け付けております。

社会体育事業を通して「夢」と「感動」を創造する
ダッシュスイミングスクール三条
〒955-0852三条市南四日町3丁目5番18号　月曜休館
☎0256-33-8492
最新情報やスタッフブログなら ダッシュスイミング 検索
営業時間 火～土曜日/10:00～21:00　日　曜　日/10:00～18:00
申込手続 火～金曜日/10:00～19:00　土・日曜日/10:00～18:00