

2025年10-12月タイムスケジュール

9:00	月曜日 (Monday)		プール	スタジオ	火曜日 (Tuesday)	プール	スタジオ	木曜日 (Thursday)	プール	スタジオ	金曜日 (Friday)	プール	スタジオ	土曜日 (Saturday)	プール	スタジオ	日曜日 (Sunday)
	プール																
9:30	OPEN 9:45																
10:00	10:00~10:45		10:00		10:00~10:35	10:00~10:45	10:00			10:00~10:45	10:00~10:45	10:00					
10:30	中級スイム				ベビースイミング (6ヶ月から3歳)	水中運動				上級スイム	水中運動						
11:00						中山				鹿嶋	佐藤						
11:30																	
12:00																	
12:30																	
13:00	13:00~13:45				13:00~13:30												
13:30	アクアピクス				アクアピクス												
14:00	14:00~14:45				14:00~14:45												
14:30	はじめてスイム				中級スイム												
15:00	14:45~16:00									14:45~16:00							
15:30	幼児									幼児							
16:00	スイミングK4									スイミングK6							
16:30	(2歳6ヶ月~未就学児)									(2歳6ヶ月~未就学児)							
17:00	16:00~17:15				16:00~17:15					16:00~17:15							
17:30	学童				学童					学童							
18:00	スイミングB4				スイミングB5					スイミングB6							
18:30	(年少~15歳)				(年少~15歳)					(年少~15歳)							
19:00	17:15~18:30				17:15~18:30					17:15~18:30							
19:30	学童				学童					学童							
20:00	スイミングC4				スイミングC5					スイミングC6							
20:30	(年少~15歳)				(年少~15歳)					(年少~15歳)							
21:00	18:30~19:30	18:30~20:30				18:30~20:30				18:30~19:30	18:30~20:30						
	アカデミー									アカデミー							
	水泳部									水泳部							
					</												

プール施設利用の際のお願い

- ・フリーコース利用時は、コース案内板を確認の上、衝突事故防止のため、右側通行をお願いいたします。
- ・衛生管理上、シャワーを必ずあび、整髪料・化粧を落としてから プールにお入りください。
- ・プール内での貴金属・装飾品の着用は紛失・怪我の原因になる恐れがありますのでご遠慮ください。
- ・水分補給は、フタのついた物をご利用ください。
- ・レッスンの開始後の参加、途中退場はケガ防止のためお断りいたします。

ジム施設利用の際のお願い

- ・水分補給は、フタのついた物をご利用ください。
- ・トレッドミルを利用時はホワイトボードに開始・終了時間の記入をお願いします。
- ・マシン利用後はウェットティッシュで清掃し次の方がご利用しやすいようご協力をお願いします。
- ・床清掃にはモップをご利用ください。
- ・一つのマシンの長時間利用は他の会員様の迷惑になる場合がございますので、ご遠慮ください。



心と健康のスポーツコミュニティー

スポーツアカデミー 柏崎