

2026年1-3月タイムスケジュール

月曜日(Monday)		火曜日(Tuesday)		水曜日(Wednesday)		木曜日(Thursday)		金曜日(Friday)		土曜日(Saturday)		日曜日(Sunday)	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	OPEN 9:00	プール	スタジオ
OPEN 9:45		OPEN 9:45				OPEN 9:45		OPEN 9:45		9:00~10:15		9:00~10:15	
10:00~10:45 中級スイム 佐藤		10:00~10:45 ベビースイミング (6ヶ月から3歳) 水中運動 中山		10:00~10:45 上級スイム 鹿嶋		10:00~10:45 水中運動 佐藤		10:00~10:45 水中運動 佐藤		10:00~10:45 学童 スイミングA3 (年少~15歳)		9:30~10:30 アカデミー ^{水泳部}	
13:00~13:45 アクアピクス 小山		13:00~13:30 アクアピクス 佐藤		13:00~13:45 はじめてスイム 鹿嶋		13:00~13:45 初・中級スイム 佐藤		13:00~13:45 初・中級スイム 佐藤		10:15~11:30 学童 スイミングB3 (年少~15歳)		10:30~11:30 アカデミー ^{水泳部}	
14:00~14:45 はじめてスイム 鹿嶋		14:00~14:45 中級スイム 鹿嶋		14:00~14:45 中級スイム 篠田		14:00~14:45 中級スイム 篠田		14:00~14:45 初・中級スイム 佐藤		11:30~12:30 幼児 スイミングK3 (2歳6ヶ月~未就学児)		11:30~12:30 アカデミー ^{水泳部}	
14:45~16:00 幼児 スイミングK4 (2歳6ヶ月~未就学児)		16:00~17:15 学童 スイミングB4 (年少~15歳)		16:00~17:15 学童 スイミングB5 (年少~15歳)		16:00~17:15 学童 スイミングB6 (年少~15歳)		16:00~17:15 学童 スイミングB7 (年少~15歳)		13:30~14:45 学童 スイミングC3 (年少~15歳)		13:30~14:45 アカデミー ^{水泳部}	
16:00~17:15 学童 スイミングB4 (年少~15歳)		17:15~18:30 学童 スイミングC4 (年少~15歳)		17:15~18:30 空手教室 初中級 (4歳~)		17:15~18:30 学童 スイミングC5 (年少~15歳)		17:15~18:30 学童 スイミングC6 (年少~15歳)		14:45~16:00 学童 スイミングD3 (年少~15歳)		14:45~16:00 アカデミー ^{水泳部}	
17:15~18:30 学童 スイミングC4 (年少~15歳)		17:30~18:30 空手教室 初中級 (4歳~)		18:30~20:30 選手 コース		18:30~20:30 選手 コース		18:30~20:30 アカデミー ^{水泳部}		15:00~16:00 学童 スイミングD4 (年少~15歳)		15:00~16:00 アカデミー ^{水泳部}	
18:30~19:30 アカデミー ^{水泳部}		18:30~20:30 選手 コース		19:30 コフ リス 19:30 コフ リス 20:40		19:30 コフ リス 20:40		19:30 コフ リス 20:40		16:00~17:00 学童 スイミングE4 (年少~15歳)		16:00~17:00 アカデミー ^{水泳部}	
19:45~20:30 上級スイム 鹿嶋		19:45~20:30 マスターZ 中山		20:40		20:40		20:40		17:00~18:00 学童 スイミングE5 (年少~15歳)		17:00~18:00 アカデミー ^{水泳部}	
CLOSE 21:00		CLOSE 21:00								18:00~19:00 学童 スイミングE6 (年少~15歳)		18:00~19:00 アカデミー ^{水泳部}	
										19:00~20:00 学童 スイミングE7 (年少~15歳)		19:00~20:00 アカデミー ^{水泳部}	
										20:00~21:00 学童 スイミングE8 (年少~15歳)		20:00~21:00 アカデミー ^{水泳部}	
										CLOSE 21:00		CLOSE 21:00	

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、右側通行でお願いいたします。
- ・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

※日曜日はプールのみ、会員とそのご家族(※未就学児は親御さんと一緒に)の方が無料でご利用いただけます。

プール
11:30~14:40

【ジム利用時間】
平日(月・火・木・金) 10:00~20:40
土曜日 9:00~18:40
日曜日 9:00~14:40