

# 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		スタジオ		プール		スタジオ	
OPEN 9:45				OPEN 9:45				OPEN 9:45				OPEN 9:45				OPEN 9:45				OPEN 9:00				OPEN 9:00			
9:00				10:00~10:35 ベビースイミング (6ヶ月から3歳)	10:00~10:45 水中運動 中山	10:00		10:00~10:45 上級スイム 鹿嶋	10:00~10:45 水中運動 佐藤	10:00		10:00~10:45 水中運動 佐藤	10:00~10:45 中級スイム 中山	10:00		9:00~10:15 学童 スイミングA3 (年少~15歳)		9:30~10:30 アカデミー 水泳部				9:30~10:30 アカデミー 水泳部					
9:30																	10:15~11:30 学童 スイミングB3 (年少~15歳)										
10:00	10:00~10:45 中級スイム 佐藤		10:00					11:00~11:45 はじめてスイム 鹿嶋									11:30~12:30 幼児 スイミングK3 (2歳6ヶ月~ 未就学児)	11:45~12:20 ベビースイミング (6ヶ月から3歳)	11:45				10:30	13:00~13:45 アクアピクス 小山			
10:30								12:00~12:30 アクアピクス 佐藤																			
11:00																											
11:30																											
12:00																											
12:30																											
13:00	13:00~13:45 アクアピクス 小山			13:00~13:30 アクアピクス 佐藤																							
13:30																											
14:00	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																			
14:30																											
15:00	14:45~16:00 幼児 スイミングK4 (2歳6ヶ月~未就学児)		15:00					14:45~16:00 幼児 スイミングK6 (2歳6ヶ月~未就学児)																			
15:30																											
16:00	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)																			
16:30																											
17:00	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~)	17:15~18:30 学童 スイミングC5 (年少~15歳)		17:00~18:00 Jr.ダンス 初級 (4歳~)		17:15~18:30 学童 スイミングC6 (年少~15歳)																			
17:30																											
18:00	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	18:30~20:30 選手 コース			19:30 コフ リス	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	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	18:30~19:30 アカデミー 水泳部	18:30~20:30 選手 コース		19:30	18:30~19:30 アカデミー 水泳部	18:30~20:30 選手 コース	17:30	17:30 コフ リス	17:30	17:30 コフ リス		
18:30																											
19:00																											
19:30	19:45~20:30 上級スイム 鹿嶋							19:45~20:30 マスターズ 中山				19:45~20:30 マスターズ 中山		19:45~20:30 初級スイム 鹿嶋		19:45~20:30 初級スイム 鹿嶋		19:45~20:30 初級スイム 鹿嶋	19:30	19:30 コフ リス	19:30	19:30 コフ リス	19:30	19:30 コフ リス	19:30	19:30 コフ リス	
20:00																											
20:30																											
21:00																											
CLOSE 21:00				CLOSE 21:00				CLOSE 21:00				CLOSE 21:00				CLOSE 21:00				CLOSE 19:00				CLOSE 15:00			

水曜日 休館日

※日曜日はプールのみ、  
会員とご家族(※未就学児は  
親御さんと一緒)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

## 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

スポーツ アカデミー 柏崎