

2021年4~6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	水曜日 休館日		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 9:00		OPEN 9:00	
定員1コース12名	定員12名	定員1コース12名	定員12名			定員1コース12名	定員12名	定員1コース12名	定員12名	定員12名	定員12名	定員1コース12名	定員12名
10:00~10:45 中級スイム 篠田	10:15~11:00 ルーシーダットン 渡邊	10:00~10:45 フリーコース	10:15~10:50 ベビースイミング (6ヶ月から3歳)	10:00~10:45 水中運動 伊藤	10:00~10:45 フリーコース	10:00~10:45 上級スイム 佐藤	10:00~10:45 水中運動 佐藤	10:00~10:45 フリーコース	10:00~10:45 初級スイム 伊藤	9:00~10:15 学童スイミングA3 (4歳~15歳)	10:00~10:45 オリジナル体操 (ストレッチ) 小関	9:30~10:30 アカデミー水泳部	9:00~10:15 定員12名
11:00~11:45 はじめてスイム 佐藤	11:15~12:00 ピラティス 今井	11:00~11:45 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	11:00~11:45 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	11:00~11:45 はじめてスイム 佐藤	11:00~11:45 フリーコース	11:00~11:45 はじめてスイム 佐藤	11:00~11:45 はじめてスイム 佐藤	11:00~11:45 フリーコース	11:15~12:00 オリジナル体操 (ストレッチ) 小関	10:15~11:30 学童スイミングB3 (3歳~15歳)	11:15~12:00 オリジナル体操 (ストレッチ) 小関	10:45~11:30 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	10:45~11:30 太極エクササイズ 丸山
14:00~14:45 はじめてスイム 佐藤	13:00~13:45 ポディアタック 45 小関	14:00~14:45 中級スイム 伊藤	13:00~13:45 水中運動 伊藤	14:00~14:45 中級スイム 篠田	13:00~13:45 オリジナル体操 (筋コンディショニング) 小関	13:00~13:45 アクアピクス 長谷川	13:00~13:45 アクアピクス 長谷川	13:00~13:45 ポディアタック 45 小関	13:00~13:45 ポディアタック 45 小関	11:45~12:30 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	11:45 フリーコース	12:30~13:00 ポディアタック 30 小山	12:30~13:00 ポディアタック 30 小山
14:45~16:00 幼児スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	15:00 フリーコース	14:45~16:00 幼児スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	14:45~16:00 幼児スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	14:45~16:00 幼児スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	14:45~16:00 フリーコース	14:45~16:00 幼児スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	14:45~16:00 幼児スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	14:45~16:00 スイミング育成 シャチ	14:45~16:00 スイミング育成 シャチ	12:45~13:30 学童スイミングC3 (3歳~15歳)	13:30 フリーコース	13:15~14:00 アクアピクス 小山	13:15~14:00 アクアピクス 小山
16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	17:30~18:15 空手教室 初中級 (4歳~)	16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	17:00~18:00 Jr.ダンス 初級 (4歳~)	16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	16:00~17:15 選手コース	16:00~17:15 選手コース	13:30~14:45 学童スイミングD3 (4歳~15歳)	14:45~16:00 フリーコース	14:40 フリーコース	14:40 フリーコース
17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	19:30 ポディアタック 45 小関	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:30~18:15 空手教室 初中級 (4歳~)	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15~18:15 体操教室 初中級 (4歳から)	17:15~18:15 体操教室 初中級 (4歳から)	16:00~17:30 アカデミー水泳部	17:30 フリーコース	17:30 フリーコース	17:30 フリーコース
18:30~19:30 アカデミー水泳部	19:30~20:15 ポディアタック 45 小関	18:30~19:30 アカデミー水泳部	18:30~19:30 アカデミー水泳部	18:30~19:30 アカデミー水泳部	19:00 フリーコース	18:30~19:30 アカデミー水泳部	18:30~19:30 アカデミー水泳部	19:00 フリーコース	19:00 フリーコース	16:00~18:00 選手コース	18:40 フリーコース	18:40 フリーコース	18:40 フリーコース
19:45~20:30 上級スイム 伊藤	20:40 フリーコース	19:45~20:30 上級スイム 伊藤	19:45~20:30 上級スイム 伊藤	19:45~20:30 上級スイム 伊藤	19:30~20:15 ポディアタック 45 小関	19:45~20:30 上級スイム 伊藤	19:45~20:30 上級スイム 伊藤	19:45~20:30 初級スイム 伊藤	19:45~20:30 初級スイム 伊藤	19:00 アカデミー水泳部	20:40 フリーコース	19:45~20:15 ポディアタック 30 小山	19:45~20:15 ポディアタック 30 小山
CLOSE 21:00		CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00		CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 19:00		CLOSE 19:00	CLOSE 19:00

スタジオ施設利用の際のお願い

プール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。(ビンなどの割れやすいもの、持ち込みはご遠慮ください。)
- レッスン開始後の途中入退場はケガ防止のためお断りいたします。
- 道具を使用するレッスンはレッスン前までに準備をお願いします。
- レッスンの定員は12名までとさせていただきます。

- 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・化粧品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。
- レッスンの定員は1コース12名までとさせていただきます。(最大72名まで)

【レッスン参加方法】
 感染予防対策の一環で、**マスクの着用**をお願いします。
 整理券は**15分前**からフロントスタッフにより配布を行います。
 配布前は談話コーナー一壁側目印を目安にお並びください。
 尚、変更の場合は**SNS**等でお知らせいたします。
 ご理解ご協力をお願い申し上げます。

【プール&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

