

H 2020年8・9月タイムスケジュール

月曜日 (Monday)		火曜日 (Tuesday)	
プール	スタジオ	プール	スタジオ
OPEN 9:45		OPEN 9:45	
10:00~10:45 中級スイム 篠田	10:00 フリーコース	10:00~10:45 水中運動 伊藤	10:00 フリーコース
	10:45~11:30 ストレッチポール 定員10名 小関	10:15~10:50 ベビースイミング (6ヶ月から3歳)	
		11:00~11:45 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	
13:00~13:45 アクアピクス 篠田	13:30~14:00 ポディアタック 定員10名 小関	13:00~13:45 水中運動 伊藤	13:15~14:00 ポディハンブ テック&30 定員10名 小関
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)	15:00 フリーコース
16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	16:15~17:30 空手教室 初級(4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~)
17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15~18:30 空手教室 中級(当クラブで 認定した人)	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	
18:30~19:30 アカデミー 水泳部	18:30~20:30 選手コース	18:30~19:30 スイミング 育成シャチ	18:30~20:30 選手コース
19:45~20:30 上級スイム 伊藤	19:30 コフリス 定員10名 小関		19:30~20:00 ポディアタック 定員10名 小関
CLOSE 21:00		CLOSE 21:00	

スタジオ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も、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10名までとさせていただきます。

木曜日 (Thursday)		金曜日 (Friday)	
プール	スタジオ	プール	スタジオ
OPEN 9:45		OPEN 9:45	
10:00~10:45 上級スイム 佐藤	10:00 フリーコース	10:00~10:45 水中運動 長谷川	10:00 フリーコース
11:00~11:30 はじめてスイム 佐藤			10:45~11:30 オリジナル体操 (筋コンディ ショニング) 定員10名 小関
13:00~13:45 水中運動 伊藤	13:30~14:00 初中級ステップ 定員10名 小関	13:00~13:45 水中運動 伊藤	13:30~14:00 ポディコンバット 定員10名 小関
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)	15:00 フリーコース
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)	
17:15~18:30 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 初級(4歳から)
18:30~19:30 アカデミー 水泳部	18:30~20:30 選手コース	18:30~19:30 アカデミー 水泳部	18:30~20:30 選手コース
	19:00 フリーコース		19:00 フリーコース
	19:30~20:15 ポディハンブ テック&30 定員10名 小関	19:45~20:30 初級スイム 篠田	19:30~20:00 ポディアタック 定員10名 小関
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。

土曜日 (Saturday)		日曜日 (Sunday)	
プール	スタジオ	プール	スタジオ
OPEN 9:00		OPEN 9:00	
9:00~10:15 学童 スイミングA3 (4歳~15歳)		9:30~10:30 アカデミー 水泳部	
10:15~11:30 学童 スイミングB3 (3歳~15歳)		10:45~11:30 親子スイム (1歳6ヶ月から 未就学児)	
11:45~12:30 親子スイム (1歳6ヶ月から 未就学児)			フリーコース
11:55~12:30 ベビースイミング (6ヶ月から3歳)			フリーコース
13:30~14:45 学童 スイミングC3 (3歳~15歳)		13:15~14:00 アクアピクス 長谷川	
14:45~16:00 学童 スイミングD3 (4歳~15歳)	14:45~16:00 スイミング 育成 シャチ		フリーコース
16:00~17:30 アカデミー 水泳部	16:00~18:00 選手 コース		フリーコース
CLOSE 19:00		CLOSE 15:00	
<p>【スタジオレッスン時間について】</p> <p>感染予防対策の一環で、マスク着用の上 有酸素系レッスンは30分、低強度レッスンは45分で 対応させていただきます。 尚、内容等変更の場合はHP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。</p>			
<p>【プール&ジム 利用時間】</p> <p>平日(月・火・木・金) 10:00~20:40 土曜日 9:00~18:40 日曜日 9:00~14:40</p>			