

# 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<br>中級スイム<br>篠田            | 10:00<br>フリーコース                       | 10:00~10:45<br>水中運動<br>伊藤             | 10:00<br>フリーコース                              |
|                                       | 10:45~11:30<br>ストレッチポール<br>定員10名 小関   | 10:15~10:50<br>ベビースイミング<br>(6ヶ月から3歳)  |  |
|                                       |                                       | 11:00~11:45<br>親子スイム<br>(1歳6ヶ月から未就学児) |  |
| 13:00~13:45<br>アクアピクス<br>篠田           | 13:30~14:00<br>ポディアタック<br>定員10名 小関    | 13:00~13:45<br>水中運動<br>伊藤             | 13:15~14:00<br>ポディアタック<br>テック&30<br>定員10名 小関 |
| 14:45~16:00<br>幼児スイミングA<br>(2歳6ヶ月~5歳) | 15:00                                 | 14:45~16:00<br>幼児スイミングA<br>(2歳6ヶ月~5歳) | 15:00  |
| 16:00~17:15<br>学童スイミングB<br>(年少~15歳)   | 16:15~17:30<br>空手教室初級<br>(4歳~)        | 16:00~17:15<br>学童スイミングB<br>(年少~15歳)   | 17:00~18:00                                  |
| 17:15~18:30<br>学童スイミングC<br>(4歳~15歳)   | 17:15~18:30<br>空手教室中級<br>(当クラブで認定した人) | 17:15~18:30<br>学童スイミングC<br>(4歳~15歳)   | Jr.ダンス初級<br>(4歳~)                            |
| 18:30~19:30<br>アカデミー水泳部               | 18:30~20:30<br>選手コース                  | 18:30~19:30<br>スイミング育成<br>シャチ         | 18:30~20:30<br>選手コース                         |
| 19:45~20:30<br>上級スイム<br>伊藤            | 19:30<br>コフリス                         |                                       | 19:30~20:00<br>ポディアタック<br>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<br>上級スイム<br>佐藤            | 10:00<br>フリーコース                              | 10:00~10:45<br>水中運動<br>長谷川            | 10:00<br>フリーコース                                    |
| 11:00~11:30<br>はじめてスイム<br>佐藤          |  |                                       | 10:45~11:30<br>オリジナル体操<br>(筋コンディショニング)<br>定員10名 小関 |
| 13:00~13:45<br>水中運動<br>伊藤             | 13:30~14:00<br>初中級ステップ<br>定員10名 小関           | 14:00~14:45<br>初級スイム<br>篠田            | 13:30~14:00<br>ポディコンバット<br>定員10名 小関                |
| 14:45~16:00<br>幼児スイミングA<br>(2歳6ヶ月~5歳) | 15:00  | 14:45~16:00<br>幼児スイミングA<br>(2歳6ヶ月~5歳) | 15:00  |
| 16:00~17:15<br>学童スイミングB<br>(年少~15歳)   |  | 16:00~17:15<br>学童スイミングB<br>(年少~15歳)   |  |
| 17:15~18:30<br>学童スイミングC<br>(4歳~15歳)   |  | 17:15~18:30<br>学童スイミングC<br>(4歳~15歳)   | 17:15~18:15<br>体操教室<br>初中級<br>(4歳から)               |
| 18:30~19:30<br>アカデミー水泳部               | 18:30~20:30<br>選手コース                         | 18:30~20:30<br>選手コース                  | 19:00<br>フリーコース                                    |
|                                       | 19:30~20:15<br>ポディアタック<br>テック&30<br>定員10名 小関 | 19:45~20:30<br>初級スイム<br>篠田            | 19:30~20:00<br>ポディアタック<br>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<br>学童スイミングA3<br>(4歳~15歳)  |                               | 9:30~10:30<br>アカデミー水泳部                |                                    |
| 10:15~11:30<br>学童スイミングB3<br>(3歳~15歳)   |                               | 10:45~11:30<br>親子スイム<br>(1歳6ヶ月から未就学児) |                                    |
| 11:45~12:30<br>親子スイム<br>(1歳6ヶ月から未就学児)  | 11:45<br>フリーコース               |                                       | 10:30<br>フリーコース                    |
| 11:55~12:30<br>ベビースイミング<br>(6ヶ月から3歳)   |                               | 13:15~14:00<br>アクアピクス<br>長谷川          |                                    |
| 13:30~14:45<br>学童スイミングC3<br>(3歳~15歳)   | 13:30<br>フリーコース               |                                       | 13:45~14:15<br>初中級ステップ<br>定員10名 小関 |
| 14:45~16:00<br>学童スイミングD3<br>(4歳~15歳)   | 14:45~16:00<br>スイミング育成<br>シャチ |                                       | 14:40<br>フリーコース                    |
| 16:00~17:30<br>アカデミー水泳部  | 16:00~18:00<br>選手コース          |                                       |                                    |
| CLOSE 19:00  |                               | CLOSE 15:00                           |                                    |
| <p>※毎月第3日曜日は施設開放日となっております。レッスンはHPや掲示板等でお知らせさせていただきますのでご確認の上参加ください。</p> <p>プール 11:30~14:40<br/>ジム 9:00~14:40</p>  |                               |                                       |                                    |
| <p><b>【スタジオレッスン時間について】</b><br/>                 感染予防対策の一環で、マスク着用の上<br/>                 有酸素系レッスンは30分、低強度レッスンは45分で<br/>                 対応させていただきます。<br/>                 尚、内容等変更の場合はHPでお知らせいたします。<br/>                 ご理解ご協力をお願い申し上げます。</p> |                               |                                       |                                    |
| <p><b>【プール&amp;ジム 利用時間】</b><br/>                 平日(月・火・木・金) 10:00~20:40<br/>                 土曜日 9:00~18:40<br/>                 日曜日 9:00~14:40</p>   |                               |                                       |                                    |