

2021年1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	
定員1コース12名	定員11名	定員1コース12名	定員11名
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 ルーシーダットン 渡邊	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)	11:15~12:00 ピラティス 今井
13:00~13:45 アクアピクス 篠田	13:15~14:00 ポディアタック 45 小関	13:00~13:45 水中運動 伊藤	13:15~14:00 オリジナル体操 (筋コンディショニング) 小関
14:00~14:45 はじめてスイム 佐藤		14:00~14:45 中級スイム 伊藤	
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	19:00 フリーコース
19:45~20:30 上級スイム 伊藤	19:30 フリーコース	19:30~20:15 ポディアタック 45 小関	19:45~20:30 ポディアコンバット 45 小関
CLOSE 21:00		CLOSE 21:00	

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	
定員1コース12名	定員11名	定員1コース12名	定員11名
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 初級エアロ 小山	11:15~12:00 ストレッチ ポール 小関
13:00~13:45 アクアピクス 長谷川	13:15~14:00 ポディアタック 45 小関	13:00~13:45 アクアピクス 長谷川	13:15~14:00 ポディアコンバット 45 小関
14:00~14:45 中級スイム 篠田		14:00~14:45 中級スイム 篠田	
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 初中級(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	19:00 フリーコース
19:45~20:30 上級スイム 高橋	19:30 フリーコース	19:45~20:30 上級スイム 高橋	19:30~20:15 オリジナル体操 (筋コンディショニング) 小関
CLOSE 21:00		CLOSE 21:00	

水曜日 休館日

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)	定員11名	9:30~10:30 アカデミー水泳部	定員1コース12名
10:15~11:30 学童スイミングB3 (3歳~15歳)	10:45~11:30 太極エクササイズ 丸山	10:30 フリーコース	定員11名
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	10:45~11:30 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	12:15~12:45 ボディジャム 30 小山
11:55~12:30 ベビースイミング (6ヶ月から3歳)	13:30 フリーコース	13:15~14:00 アクアピクス 小山	
13:30~14:45 学童スイミングC3 (3歳~15歳)	13:45~14:15 ポディアタック 小関	14:40 フリーコース	
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	CLOSE 15:00	
16:00~17:30 アカデミー水泳部	16:00~18:00 選手コース	※毎月第3日曜日は施設開放日 となっております。 スケジュールはHPやSNS等で お知らせいたします。 ご確認の上 参加ください。	
CLOSE 19:00		プール 11:30~14:40 ジム 9:00~14:40	

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11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

