

2021年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	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	
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 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 長谷川	10:00~10:45 フリーコース	9:00~10:15 学童スイミングA3 (4歳~15歳)	10:00~10:45 フリーコース	9:30~10:30 アカデミー水泳部	9:00~10:15 定員11名
11:00~11:30 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)	11:00~11:30 はじめてスイム 佐藤	11:00~11:30 初級エアロ 小山	11:00~11:30 はじめてスイム 佐藤	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	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	10:45~11:30 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	定員11名
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	13:00~13:45 水中運動 伊藤	13:00~13:45 アクアピクス 長谷川	13:15~14:00 ポディステップ45 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	13:15~14:00 ポディステップ45 小関	13:15~14:00 ポディコンバット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	12:15~12:45 ポディジャム30 小山	定員11名
14:00~14:45 はじめてスイム 佐藤	14:00~14:45 中級スイム 伊藤	14:00~14:45 中級スイム 伊藤	14:00~14:45 中級スイム 伊藤	14:00~14:45 中級スイム 篠田	14:00~14:45 中級スイム 篠田	14:00~14:45 中級スイム 篠田	14:00~14:45 中級スイム 篠田	14:00~14:45 初級スイム 伊藤	14:00~14:45 初級スイム 伊藤	11:45~12:30 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	11:45~12:30 ベビースイミング (6ヶ月から3歳)	13:15~14:00 アクアピクス 小山	定員11名
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 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 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 幼児スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	12:30~13:00 フリーコース	12:30~13:00 フリーコース	13:15~14:00 アクアピクス 小山	定員11名
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)	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)	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)	16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	13:30~14:45 学童スイミングC3 (3歳~15歳)	13:45~14:15 ポディステップ 小関	13:15~14:00 アクアピクス 小山	定員11名
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)	17:15~18:30 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)	17:15~18:30 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)	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	13:30~14:45 学童スイミングC3 (3歳~15歳)	13:45~14:15 ポディステップ 小関	13:15~14:00 アクアピクス 小山	定員11名
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	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 アカデミー水泳部	18:30~20:30 アカデミー水泳部	18:30~20:30 選手コース	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	14:40 フリーコース	定員11名
19:45~20:30 上級スイム 伊藤	19:30~20:15 ポディステップ45 小関	19:30~20:15 ポディステップ45 小関	19:30~20:15 ポディステップ45 小関	19:45~20:30 上級スイム 高橋	19:45~20:30 初級スイム 伊藤	19:45~20:30 上級スイム 高橋	19:45~20:30 上級スイム 高橋	19:45~20:30 初級スイム 伊藤	19:45~20:30 初級スイム 伊藤	16:00~17:30 アカデミー水泳部	16:00~18:00 選手コース	17:30 フリーコース	定員11名
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 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 19:00	CLOSE 19:00	CLOSE 15:00	定員11名

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、シャワーを必ずお済ませ、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



※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。

プール 11:30~14:40
 ジム 9:00~14:40