

2020年10月15日~12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10名	定員1コース12名	定員10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 水中運動 伊藤	10:00~10:45 フリーコース
11:30~12:00 はじめてスイム 佐藤	13:15~14:00 ボディアタック テック&30 小関	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	14:00~14:45 中級スイム 佐藤	13:00~13:45 水中運動 伊藤	13:15~14:00 ボディパンプ テック&30 小関
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)
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)
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)
18:30~19:30 アカデミー水泳部	18:30~19:30 スイミング育成シャチ	18:30~19:30 アカデミー水泳部	18:30~19:30 スイミング育成シャチ
19:45~20:30 上級スイム 伊藤	19:30~20:00 初級ステップ 小関	19:45~20:30 上級スイム 高橋	19:30~20:15 ボディパンプ テック&30 小関
CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	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10名	定員1コース12名	定員10名
10:00~10:45 上級スイム 佐藤	10:00~10:45 フリーコース	10:00~10:45 水中運動 長谷川	10:00~10:45 フリーコース
11:00~11:30 はじめてスイム 佐藤	12:15~12:45 ウェーブストレッチ スタッフ	11:00~11:30 はじめてスイム 佐藤	11:00~11:30 オリジナル体操 (筋コンディショニング) 小関
14:00~14:45 中級スイム 篠田	13:15~14:00 初級ステップ 小関	13:00~13:45 アクアピクス 長谷川	13:15~14:00 ボディコンバット テック&30 小関
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)
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)
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)
18:30~19:30 アカデミー水泳部	18:30~19:30 スイミング育成シャチ	18:30~19:30 アカデミー水泳部	18:30~19:30 スイミング育成シャチ
19:45~20:30 上級スイム 高橋	19:30~20:15 ボディパンプ テック&30 小関	19:45~20:30 上級スイム 篠田	19:30~20:40 ボディコンバット テック&30 小関
CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00

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	
定員10名	定員10名	定員1コース12名	定員10名
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	9:30~10:30 アカデミー水泳部	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 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)	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)	11:45 フリーコース	12:15~13:00 初級スイム 伊藤	12:15~12:45 ボディジャム 30 小山
13:30~14:45 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
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	13:45~14:15 初級ステップ 小関	14:40 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	CLOSE 15:00	
CLOSE 19:00		<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 ジム 9:00~14:40</p>	
<p>【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。</p>			
<p>【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</p>			

水曜日 休館日

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、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。

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、右側通行でお願いいたします。
- 衛生管理上、シャワーを必ずお風呂、整髪料・化粧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。

