

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 水中運動 伊藤
11:30~12:00 はじめてスイム 佐藤	フリーコース	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 ボディアタック テック&30 小関	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)	15:00	14:45~16:00 幼児スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	15:00
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 コリドー	19:30~20:00 初級ステップ 小関	19:30~20:15 ボディパンプ テック&30 小関
20:10~20:40 ボディコンバット テック&30 小関	20:40	20:10~20:40 ボディコンバット テック&30 小関	20:40
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	10:00~10:45 水中運動 長谷川	10:15~11:00 オリジナル体操 (筋コンディショニング) 小関
11:00~11:30 はじめてスイム 佐藤	フリーコース	12:15~12:45 ウェーブ ストレッチ スタッフ	13:15~14:00 初級ステップ 小関
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)	13:00~13:45 アクアピクス 長谷川	14:00~14:45 初級スイム 伊藤
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)	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)
18:30~19:30 アカデミー水泳部	18:30~20:30 選手コース	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)
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	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	18:30~20:30 選手コース
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)	10:15~11:30 学童スイミングB3 (3歳~15歳)	9:30~10:30 アカデミー水泳部	10:30
11:45~12:30 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	11:55~12:30 ベビースイミング (6ヶ月から3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)
12:15~13:00 初級スイム 伊藤	13:30~14:45 学童スイミングC3 (3歳~15歳)	12:15~13:00 初級スイム 伊藤	12:15~12:45 ボディジャム 30 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	13:15~14:00 アクアピクス 小山	13:45~14:15 初級ステップ 小関
16:00~17:30 アカデミー水泳部	16:00~18:00 選手コース	14:40	14:40
CLOSE 19:00		CLOSE 15:00	
<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、右側通行をお願いいたします。
- 衛生管理上、シャワーを必ずお入りください。
- 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。

