



# 2020年4月～特別レッスンスケジュール

月曜日 (Monday)	
プール	スタジオ
OPEN 9:45	
10:00~10:45 上級スイム 篠田	
10:15~11:00 水中運動 佐藤	11:00~11:30 ルーシーダットン 渡邊
11:15~12:00 はじめてスイム 村田	フリーコース
13:00~13:45 アクアピクス 小山	14:00~14:30 マタニティスイミング 村田
14:00~14:45 中級スイム 猪俣	14:00~14:30 ボディアタック 小関
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~)
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)
18:30~19:30 アカデミー水泳部	18:30~20:00 選手コース
19:30~20:00 選手コース	19:30~20:00 ボディコンバット 小関
20:15~21:00 はじめてスイム 長谷川	20:30~21:00 ZUMBA 今井
20:30~21:15 上級スイム 伊藤	フリーコース
CLOSE 22:00	

火曜日 (Tuesday)	
プール	スタジオ
OPEN 9:45	
10:00~10:45 中級スイム 佐藤	10:15~10:45 初級ステップ 近藤
10:15~11:00 モビバンアクアウォーク 村田	11:00~11:45 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)
11:00~11:30	11:15~11:45 ピラティス 今井
13:00~13:45 水中運動 佐藤	13:00~13:30 ボディコンバット 小関
14:00~14:45 中級スイム 伊藤	14:00~14:45 初級スイム 村田
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)	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)	19:00
18:30~19:30 スイミング育成シャチ	19:30~20:00 ボディアタック 小関
19:30~20:00 選手コース	20:30~21:00 ボディメイク (サーキット) 今井
20:30~21:15 初級スイム 高橋	フリーコース
CLOSE 22:00	

木曜日 (Thursday)	
プール	スタジオ
OPEN 9:45	
10:00~10:45 上級スイム 伊藤	10:15~11:00 モビバンアクアウォーク 佐藤
11:00~11:45 はじめてスイム 村田	11:15~11:45 ボディバランス 小山
13:00~13:45 アクアピクス 小山	13:00~13:30 奇数週 上級エアロ 偶数週 上級ステップ 山崎
14:00~14:45 中級スイム 佐藤	15:00
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)
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
19:00	19:30~20:00 選手コース
20:30~21:15 マスターズ 篠田	20:30~21:00 ボディコンバット 小関
CLOSE 22:00	

金曜日 (Friday)	
プール	スタジオ
OPEN 9:45	
10:00~10:45 中級スイム 佐藤	10:15~11:00 水中運動 長谷川
11:05~11:35 アクアピクス 長谷川	11:15~11:45
14:00~14:45 はじめてスイム 村田	14:00~14:30 ボディパンプ 小関
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)
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)
18:30~20:00 選手コース	19:00
20:30~21:15 中級スイム 伊藤	19:30~20:00 初級ステップ 小山
20:30~21:00	20:30~21:00 ボディジャム 小山
CLOSE 22:00	

土曜日 (Saturday)	
プール	スタジオ
OPEN 9:00	
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)	11:00~11:30 太極エクササイズ 丸山
11:45~12:30 中級スイム 伊藤	11:45
12:30	12:30
13:30	13:30
14:45~16:00 学童スイミングC3 (3歳~15歳)	14:15~14:45 パレト 内山
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
16:00~17:30 アカデミー水泳部	16:00~18:00 選手コース
17:30	17:30
18:30	18:30
CLOSE 19:00	

日曜日 (Sunday)	
プール	スタジオ
OPEN 9:00	
9:30~10:30 アカデミー水泳部	9:45~10:15 隔週レッスン 初級HIPHOP K-J
10:45~11:30 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	11:15~11:45 ボディバランス 小山
12:15~12:45	12:15~12:45 ボディジャム 小山
13:15~14:00	13:15~14:00 アクアピクス 長谷川
14:40	14:40
CLOSE 15:00	

水曜日 休館日

**【レッスン時間について】**

新型コロナウイルス対策の一環で4月2日(木)以降も30分レッスンで対応させていただきます。尚、内容等変更の場合はHP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) 10:00~21:40  
 土曜日 9:00~18:40  
 日曜日 9:00~14:40

## 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。
- ・レッスン中のケガ・事故防止のため、参加人数の定員を10名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、シャワーを必ずあび、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。

