2020年 12月タイムスケジュール

月曜日（Monday）

プール / スタジオ

OPEN 9:45

定員1コース12名 / 定員11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
- 13:00～13:45 アクアビクス 篠田
- 13:15～14:00 ボディアタックテック＆30 小関
- 14:00～14:45 はじめてスイム 佐藤
- 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）
- 16:15～17:30 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
- 18:30～20:30 選手コース
- 19:45～20:30 上級スイム 伊藤
- 19:30～20:00 初中級ステップ 小関
- 10:00～19:30 フリーコース
- 19:30～20:40 フリーコース

CLOSE 21:00

火曜日（Tuesday）

プール / スタジオ

OPEN 9:45

定員1コース12名 / 定員11名

- 10:00～10:45 水中運動 伊藤
- 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 水中運動 伊藤
- 13:15～14:00 ボディパンプテック＆30 小関
- 14:00～14:45 中級スイム 佐藤
- 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）
- 17:00～18:00 Jr.ダンス 初級（4歳～）
- 17:15～18:30 学童スイミングC（4歳～15歳）
- 18:30～19:30 スイミング育成シャチ
- 18:30～20:30 選手コース
- 19:20～19:50 ボディアタック30 小関
- 20:10～20:40 ボディコンバット30 小関
- 10:00～19:00 フリーコース
- 19:00～20:40 フリーコース

CLOSE 21:00

水曜日 休館日

木曜日（Thursday）

プール / スタジオ

OPEN 9:45

定員1コース12名 / 定員11名

- 10:00～10:45 上級スイム 佐藤
- 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
- 13:15～14:00 初中級ステップ 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）
- 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
- 18:30～20:30 選手コース
- 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
- 10:00～19:00 フリーコース
- 19:00～20:40 フリーコース

CLOSE 21:00

金曜日（Friday）

プール / スタジオ

OPEN 9:45

定員1コース12名 / 定員11名

- 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
- 13:00～13:45 アクアビクス 長谷川
- 13:15～14:00 ボディコンバットテック＆30 小関
- 14:00～14:45 初級スイム 伊藤
- 14:45～16:00 幼児スイミングA（2歳6ヶ月～5歳）
- 16:00～17:15 学童スイミングB（年少～15歳）
- 17:15～18:15 体操教室 初中級（4歳から）
- 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
- 19:45～20:30 初級スイム 篠田
- 10:00～19:00 フリーコース
- 19:00～20:40 フリーコース

CLOSE 21:00

土曜日（Saturday）

プール / スタジオ

OPEN 9:00

定員11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）
- 10:45～11:30 太極エクササイズ 丸山
- 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）
- 13:30～14:45 学童スイミングC3（3歳～15歳）
- 13:45～14:15 初中級ステップ 小関
- 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
- 11:45～13:30 フリーコース
- 17:30～18:40 フリーコース

CLOSE 19:00

日曜日（Sunday）

プール / スタジオ

OPEN 9:00

定員1コース12名 / 定員11名

- 9:30～10:30 アカデミー水泳部
- 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
- 12:15～12:45 ボディジャム30 小山
- 13:15～14:00 アクアビクス 小山
- 10:30～14:40 フリーコース

CLOSE 15:00

※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。

プール 11:30～14:40

ジム 9:00～14:40

【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

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。

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。

心と健康のスポーツコミュニティー
スポーツアカデミー柏崎