2023年1月～3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

- 10:00～10:45 中級スイム 長谷川
- 11:00～11:45 初級スイム 佐藤
- 13:00～13:45 アクアビクス 小山
- 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）
- 17:15～18:30 学童スイミングC（4歳～15歳）
- 17:30～18:15 空手教室 初中級（4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
- 18:30～21:00 選手コース
- 19:45～20:30 上級スイム 黄海
- 10:00～15:00 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

- 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 黄海
- 11:00～11:45 親子スイム（2歳から未就学児）
- 13:00～13:45 水中運動 中山
- 14:00～14:45 中級スイム 黄海
- 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）
- 17:00～18:00 Jr.ダンス 初級（4歳～）
- 18:30～20:30 選手コース
- 10:00～15:00 フリーコース
- 19:30～20:40 フリーコース

CLOSE 21:00

水曜日 休館日

木曜日（Thursday）

プール

OPEN 9:45

定員1コース12名

- 10:00～10:45 上級スイム 佐藤
- 11:00～11:45 はじめてスイム 佐藤
- 12:00～12:45 アクアビクス 長谷川
- 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 マスターズ 篠田
- 10:00～15:00 フリーコース
- 19:30～20:40 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

- 10:00～10:45 水中運動 佐藤
- 11:00～11:45 中級スイム 佐藤
- 14:00～14:45 初中級スイム 黄海
- 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～）
- 18:30～20:30 選手コース
- 19:45～20:30 初級スイム 黄海
- 10:00～15:00 フリーコース
- 19:30～20:40 フリーコース

CLOSE 21:00

土曜日（Saturday）

プール

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）
- 11:45～12:30 親子スイム（1歳6ヶ月から未就学児）
- 11:45～12:20 ベビースイミング（6ヶ月から3歳）
- 11:45～13:30 フリーコース
- 13:30～14:45 学童スイミングC3（3歳～15歳）
- 14:45～16:00 学童スイミングD3（4歳～15歳）
- 16:00～17:00 スイミング育成シャチ
- 16:00～18:00 選手コース
- 17:00～18:30 アカデミー水泳部
- 17:30～18:40 フリーコース

CLOSE 19:00

日曜日（Sunday）

プール

OPEN 9:00

定員1コース12名

- 9:30～10:30 アカデミー水泳部
- 10:45～11:30 親子スイム（2歳から未就学児）
- 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日曜日は特別営業日となっております。会員のとそのご家族（※未就学児は親御さんと一緒）の方がご利用いただけます。

プール 11:30～14:40

ジム 9:00～14:40

【 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

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。
- ・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）

ジム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。
- ・トレッドミルを利用時はホワイトボードに開始・終了時間の記入をお願いします。
- ・マシン利用後はウェットティッシュで清掃し次の方がご利用しやすいようご協力をお願いします。
- ・床清掃にはモップをご利用ください。
- ・一つのマシンの長時間利用は他の会員様の迷惑になる場合がございますので、ご遠慮ください。

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