

2025年4-6月タイムスケジュール

月曜日 (Monday)		火曜日 (Tuesday)		水曜日 (Wednesday)		木曜日 (Thursday)		金曜日 (Friday)		土曜日 (Saturday)		日曜日 (Sunday)	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	水曜日 休館日		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00 OPEN 9:45		9:00 OPEN 9:45				9:00 OPEN 9:45		9:00 OPEN 9:45		9:00 OPEN 9:00		9:00 OPEN 9:00	
10:00~10:45 中級スイム 佐藤	10:00 フリーコース	10:00~10:35 ベビースイミング (6ヶ月から3歳)	10:00~10:45 水中運動 中山			10:00~10:45 上級スイム 鹿嶋	10:00~10:45 水中運動 佐藤	10:00~10:45 水中運動 アクアビクス 佐藤	10:00~10:45 中級スイム 中山	10:00 貸しスタジオレッスン	9:00~10:15 学童 スイミングA3 (年少~15歳)	9:30~10:30 アカデミー 水泳部	10:00 貸しスタジオレッスン
11:00 フリーコース	11:00 フリーコース	11:00 フリーコース	11:00 フリーコース			11:00~11:45 はじめてスイム 鹿嶋	11:00 フリーコース	11:00 フリーコース	11:00 フリーコース	11:00 週替わりPG (ヨガ)	10:15~11:30 学童 スイミングB3 (年少~15歳)	10:30 貸しスタジオレッスン	11:00 貸しスタジオレッスン
12:00 フリーコース	12:00 フリーコース	12:00 フリーコース	12:15~13:00 初級スイム 中山			12:00~12:30 アクアビクス 佐藤	12:00 フリーコース	12:00 フリーコース	12:00 フリーコース	12:00 フリーコース	11:30~12:30 幼児 スイミングK3 (2歳6ヶ月~未就学児)	12:00 フリーコース	12:00 フリーコース
13:00 フリーコース	13:00 フリーコース	13:00 フリーコース	13:15~13:45 アクアビクス 佐藤			14:00~14:45 中級スイム 鹿嶋	13:00 フリーコース	13:00 フリーコース	13:00 フリーコース	13:00 フリーコース	11:45~12:20 ベビースイミング (6ヶ月から3歳)	13:00~13:45 アクアビクス 小山	13:00 フリーコース
14:00 フリーコース	14:00 フリーコース	14:00 フリーコース	14:00~14:45 中級スイム 鹿嶋			14:00~14:45 中級スイム 篠田	14:00 フリーコース	14:00 フリーコース	14:00 フリーコース	14:00 フリーコース	12:30 フリーコース	14:00 フリーコース	14:00 フリーコース
14:45~16:00 幼児 スイミングK4 (2歳6ヶ月~未就学児)	15:00 フリーコース	14:45~16:00 幼児 スイミングK4 (2歳6ヶ月~未就学児)	15:00 フリーコース			14:45~16:00 幼児 スイミングK6 (2歳6ヶ月~未就学児)	15:00 フリーコース	14:45~16:00 幼児 スイミングK6 (2歳6ヶ月~未就学児)	15:00 フリーコース	15:00 フリーコース	13:30~14:45 学童 スイミングC3 (年少~15歳)	14:30 フリーコース	14:40 フリーコース
16:00~17:15 学童 スイミングB4 (年少~15歳)	16:00~17:15 学童 スイミングB4 (年少~15歳)	16:00~17:15 学童 スイミングB5 (年少~15歳)	16:00~17:15 学童 スイミングB5 (年少~15歳)			16:00~17:15 学童 スイミングB6 (年少~15歳)	16:00~17:15 学童 スイミングB6 (年少~15歳)	16:00~17:15 学童 スイミングB7 (年少~15歳)	16:00~17:15 学童 スイミングB7 (年少~15歳)	16:00~17:15 学童 スイミングB7 (年少~15歳)	14:45~16:00 学童 スイミングD3 (年少~15歳)	15:00 フリーコース	15:00 フリーコース
17:15~18:30 学童 スイミングC4 (年少~15歳)	17:30~18:30 空手教室 初中級 (4歳~)	17:15~18:30 学童 スイミングC5 (年少~15歳)	17:15~18:30 学童 スイミングC5 (年少~15歳)			17:15~18:30 学童 スイミングC6 (年少~15歳)	17:15~18:30 学童 スイミングC6 (年少~15歳)	17:15~18:30 学童 スイミングC7 (年少~15歳)	17:15~18:30 学童 スイミングC7 (年少~15歳)	17:15~18:15 体操教室 初中級 (4歳~)	16:00~17:30 アカデミー 水泳部	16:00~18:00 選手 コース	16:00 フリーコース
18:30~19:30 アカデミー 水泳部	18:30~20:30 選手 コース	18:30~20:30 選手 コース	18:30~20:30 選手 コース			18:30~19:30 アカデミー 水泳部	18:30~20:30 選手 コース	18:30~20:30 選手 コース	18:30~20:30 選手 コース	17:30 フリーコース	17:30 フリーコース	17:30 フリーコース	17:30 フリーコース
19:00 選手 コース	19:30 フリーコース	19:00 選手 コース	19:30 フリーコース			19:00 選手 コース	19:30 フリーコース	19:00 選手 コース	19:30 フリーコース	18:40 フリーコース	18:30 フリーコース	18:30 フリーコース	18:30 フリーコース
19:45~20:30 上級スイム 鹿嶋	20:40 貸しスタジオレッスン	19:45~20:30 上級スイム 鹿嶋	20:40 貸しスタジオレッスン			19:45~20:30 マスターズ 中山	20:40 フリーコース	19:45~20:30 初級スイム 鹿嶋	20:40 フリーコース	19:00 CLOSE 19:00	19:30 フリーコース	19:30 フリーコース	19:30 フリーコース
21:00 CLOSE 21:00	21:00 CLOSE 21:00	21:00 CLOSE 21:00	21:00 CLOSE 21:00			21:00 CLOSE 21:00	21:00 CLOSE 21:00	21:00 CLOSE 21:00	21:00 CLOSE 21:00	20:00 【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	20:00 【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	20:00 【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	20:00 【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・化粧品を落としてから 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。

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。