

2022年10月～12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				プール				プール				プール				プール		プール					
スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ		スタジオ					
OPEN 9:45				OPEN 9:45				OPEN 9:45				OPEN 9:45				OPEN 9:00		OPEN 9:00					
定員1コース12名				定員1コース12名				定員1コース12名				定員1コース12名				定員1コース12名		定員1コース12名					
9:00				10:00	フリーコース			9:00	9:00～10:15					9:00	9:00～10:15			アカデミー水泳部					
9:30				10:30	フリーコース			9:30	学童スイミングA3 (4歳～15歳)					9:30	学童スイミングA3 (4歳～15歳)			アカデミー水泳部					
10:00				11:00	フリーコース			10:00	10:00～10:45					10:00	10:00～10:45			アカデミー水泳部					
10:30	10:00～10:45			11:30	フリーコース			10:30	11:00～11:45					10:30	10:15～11:30			10:45～11:30					
11:00	11:00～11:45			12:00	フリーコース			11:00	11:00～11:45					11:00	学童スイミングB3 (3歳～15歳)			親子スイム (2歳から未就学児)					
11:30	11:00～11:45			12:30	フリーコース			11:30	11:00～11:45					11:30	11:45～12:30			親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)					
12:00	11:00～11:45			13:00	フリーコース			12:00	12:00～12:45					12:00	11:45～12:20			ベビースイミング (6ヶ月から3歳)					
12:30	11:00～11:45			13:30	フリーコース			12:30	13:00～13:45					12:30	12:30～13:30			13:15～14:00					
13:00	13:00～13:45			14:00	フリーコース			13:00	14:00～14:45					13:00	13:30～14:45			13:15～14:00					
13:30	13:00～13:45			14:30	フリーコース			13:30	14:00～14:45					13:30	学童スイミングC3 (3歳～15歳)			アカデミック水泳部					
14:00	14:00～14:45			15:00	フリーコース			14:00	14:45～16:00					14:00	14:45～16:00			アカデミック水泳部					
14:30	14:00～14:45			15:30	フリーコース			14:30	16:00～17:15					14:30	14:45～16:00			アカデミック水泳部					
15:00	14:45～16:00			16:00	フリーコース			15:00	16:00～17:15					15:00	16:00～17:00			アカデミック水泳部					
15:30	14:45～16:00			16:30	フリーコース			15:30	16:00～17:15					15:30	16:00～17:30			アカデミック水泳部					
16:00	16:00～17:15			17:00	フリーコース			16:00	16:00～17:15					16:00	16:00～17:00			アカデミック水泳部					
16:30	16:00～17:15			17:30	Jr.ダンス初級 (4歳～)			16:30	16:00～17:15					16:30	16:00～17:00			アカデミック水泳部					
17:00	16:00～17:15			18:00	空手教室 初中級 (4歳～)			17:00	16:00～17:15					17:00	16:00～17:00			アカデミック水泳部					
17:30	16:00～17:15			18:30	選手コース			17:30	16:00～17:15					17:30	16:00～17:00			アカデミック水泳部					
18:00	16:00～17:15			19:30	選手コース			18:00	16:00～17:15					18:00	16:00～17:00			アカデミック水泳部					
18:30	16:00～17:15			20:00	選手コース			18:30	16:00～17:15					18:30	16:00～17:00			アカデミック水泳部					
19:00	16:00～17:15			20:30	選手コース			19:00	16:00～17:15					19:00	16:00～17:00			アカデミック水泳部					
19:30	16:00～17:15			21:00	選手コース			19:30	16:00～17:15					19:30	16:00～17:00			アカデミック水泳部					
20:00	16:00～17:15				選手コース			20:00	16:00～17:15					20:00	16:00～17:00			アカデミック水泳部					
20:30	16:00～17:15				選手コース			20:30	16:00～17:15					20:30	16:00～17:00			アカデミック水泳部					
21:00	CLOSE 21:00				選手コース			21:00	CLOSE 21:00					21:00	CLOSE 19:00			アカデミック水泳部					

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、シャワーを必ずお着用し、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。

【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