

# 2023年10-12月タイムスケジュール

9:00	月曜日 (Monday)		火曜日 (Tuesday)		水曜日	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		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		OPEN 9:45		水曜日 休館日	OPEN 9:45		OPEN 9:45		9:00	OPEN 9:00			
9:30										9:30				
10:00	10:00~10:45 中級スイム 佐藤	10:00	10:00~10:45 水中運動 中山	10:00		10:00~10:45 上級スイム 佐藤	10:00	10:00~10:45 水中運動 古谷	10:00~10:45 中級スイム 佐藤	10:00	9:00~10:15 学童 スイミングA3 (4歳~15歳)	9:30~10:30 アカデミー 水泳部		
10:30		フリー コース	11:00~11:45 親子スイム (2歳から 未就学児)			11:00~11:45 はじめてスイム 國光					10:15~11:30 学童 スイミングB3 (3歳~15歳)	10:30 貸しスタジオレッスン		
11:00				12:00~12:45 アクアビクス 長谷川			12:00~12:45 アクアビクス 長谷川				11:00	10:45~11:30 親子スイム (2歳から 未就学児)		
11:30				13:00~13:45 アクアビクス 小山			13:00~13:45 初級スイム 中山				11:30			
12:00				14:00~14:45 中級スイム 古谷/長谷川			14:00~14:45 中級スイム 篠田				12:00	11:45~12:30 親子スイム (1歳6ヶ月から 未就学児)		
12:30											12:30	11:45~12:20 ベビースイミング (6ヶ月から3歳)		
13:00											13:00		13:00~13:45 アクアビクス 小山	
13:30											13:30	13:30~14:45 学童 スイミングC3 (3歳~15歳)		
14:00											14:00	14:45~16:00 学童 スイミングD3 (4歳~15歳)		
14:30											14:30			
15:00	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)		15:00	14:45~16:00 幼児 スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	15:00	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)	15:00		
15:30										16:00	17:00~18:30 選手 コース			
16:00	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~)		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)	17:15~18:30 学童 スイミングC (4歳~15歳)	17:30	17:30 アカデミー 水泳部			
16:30										18:00				
17:00	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~)				17:15~18:30 学童 スイミングC (4歳~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~)	18:00				
17:30										18:30				
18:00	18:30~19:30 アカデミー 水泳部					18:30~19:30 アカデミー 水泳部		18:30~19:30 アカデミー 水泳部	18:30~20:30 選手 コース	19:00	CLOSE 19:00			
18:30										19:30				
19:00										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			
19:30	19:45~20:30 上級スイム 國光/篠田	19:30 コフ ーリ ス ー			19:45~20:30 マスターズ 篠田	19:30 コフ ーリ ス ー			20:30					
20:00		20:40				20:40			21:00					
21:00	CLOSE 21:00		CLOSE 21:00			CLOSE 21:00		CLOSE 21:00						

## 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。

## 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。