

2022年11月タイムスケジュール

月曜日 (Monday)			火曜日 (Tuesday)			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			
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		スタジオ																
9:30																		
10:00	10:00~10:45 中級スイム 長谷川		10:00~10:45 水中運動 黄海			10:00~10:45 上級スイム 佐藤			10:00~10:45 水中運動 佐藤			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												10:15~11:30 学童 スイミングB3 (3歳~15歳)						
11:00	11:00~11:45 初級スイム 佐藤		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 佐藤			11:00~11:45 中級スイム 佐藤			11:45~12:30 親子スイム (1歳6ヶ月から 未就学児)	11:45		10:45~11:30 親子スイム (2歳から 未就学児)			
11:30												11:45~12:20 ベビースイミング (6ヶ月から3歳)						
12:00																		
12:30																		
13:00	13:00~13:45 アクアピクス 小山		13:00~13:45 水中運動 中山			12:00~12:45 アクアピクス 長谷川			13:00~13:45 水中運動 中山						13:15~14:00 アクアピクス 小山			
13:30																		
14:00	14:00~14:45 はじめてスイム 佐藤		14:00~14:45 中級スイム 黄海			14:00~14:45 中級スイム 篠田			14:00~14:45 中級スイム 黄海			13:30~14:45 学童 スイミングC3 (3歳~15歳)						
14:30												14:45~16:00 学童 スイミングD3 (4歳~15歳)						
15:00	14:45~16:00 幼児 スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)					14:45~16:00 幼児 スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)			14:45~16:00 幼児 スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)			16:00~17:30 アカデミー 水泳部						
15:30												16:00~17:00 スイミング 育成 シャチ						
16:00	16:00~17:15 学童 スイミングB (年少~15歳)		16:00~17:15 学童 スイミングB (年少~15歳)			16:00~17:15 学童 スイミングB (年少~15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~)						
16:30																		
17:00	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)			17:15~18:30 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~)						
17:30		17:30~18:15 空手教室 初中級 (4歳~)																
18:00	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		18:30~20:30 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 アカデミー 水泳部	18:30~20:30 選手 コース								
18:30																		
19:00																		
19:30	19:45~20:30 上級スイム 黄海					19:45~20:30 マスターズ 篠田			19:45~20:30 初級スイム 黄海									
20:00																		
20:30																		
21:00	CLOSE 21:00		CLOSE 21:00		CLOSE 21:00		CLOSE 21:00		CLOSE 21:00		CLOSE 21:00		CLOSE 19:00			CLOSE 15:00		

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