

2021年8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)	
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
OPEN 9:45		OPEN 9:45				OPEN 9:45		OPEN 9:45	
10:00~10:45 中級スイム 篠田	10:15~11:00 ルーシーダットン 渡邊	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 伊藤			10:00~10:45 上級スイム 佐藤	10:00	10:00~10:45 水中運動 佐藤	10:00
11:00~11:45 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	11:15~12:00 ピラティス 今井	11:00~11:45 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	11:00~11:45 はじめてスイム 佐藤			11:00~11:45 はじめてスイム 佐藤	11:00	11:00~11:45 中級スイム 佐藤	11:00
12:00~12:30 フリーコース	12:45~13:30 ボディアタック 45 小関	12:45~13:30 オリジナル体操 (筋コンディショニング) 小関	12:45~13:30 ポディステップ 45 小関			12:45~13:30 ポディステップ 45 小関	12:45	12:45~13:15 ボディコンバット 30 小関	12:45
13:00~13:45 水中運動 篠田	13:00~13:45 水中運動 伊藤	13:00~13:45 水中運動 伊藤	13:00~13:45 アクアピクス 長谷川			13:00~13:45 アクアピクス 長谷川	13:00	13:45~14:15 ポディコンバット 30 小関	13:30
14:00~14:45 はじめてスイム 佐藤	14:00~14:45 中級スイム 伊藤	14:00~14:45 中級スイム 伊藤	14:00~14:45 中級スイム 篠田			14:00~14:45 中級スイム 篠田	14:00	14:00~14:45 初級スイム 伊藤	14:00
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)	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	14:45~16:00 幼児スイミングA (2歳6ヶ月~5歳)	14:45
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)			16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	16:00	16:00~17:15 学童スイミングB (年少~15歳)	16:00
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)			17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15	17:15~18:30 学童スイミングC (4歳~15歳)	17:15
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	18:30~19:30 アカデミー水泳部			18:30~19:30 アカデミー水泳部	18:30	18:30~19:30 アカデミー水泳部	18:30
19:30~20:30 選手コース	19:30~20:30 選手コース	19:30~20:30 選手コース	19:30~20:30 選手コース			19:30~20:30 選手コース	19:30	19:30~20:30 選手コース	19:30
19:45~20:30 上級スイム 伊藤	19:45~20:30 ポディステップ 45 小関	19:45~20:30 ポディステップ 45 小関	19:45~20:30 ポディコンバット 45 小関			19:45~20:30 ポディコンバット 45 小関	19:45	19:45~20:30 初級スイム 伊藤	19:45
CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00			CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00

土曜日 (Saturday)		日曜日 (Sunday)	
プール	スタジオ	プール	スタジオ
OPEN 9:00		OPEN 9:00	
9:00~10:15 学童スイミングA3 (4歳~15歳)	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	9:30~10:30 アカデミー水泳部
10:15~11:30 学童スイミングB3 (3歳~15歳)	10:15~11:30 学童スイミングB3 (3歳~15歳)	10:30 フリーコース	10:30 フリーコース
11:45~12:30 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	11:45~12:30 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)	10:45~11:30 太極エクササイズ 丸山	10:45~11:30 親子スイム (1歳6ヶ月から未就学児)
11:55~12:30 ベビースイミング (6ヶ月から3歳)	11:55~12:30 ベビースイミング (6ヶ月から3歳)	11:45 フリーコース	11:45 フリーコース
12:45~13:15 ボディコンバット 30 小関	12:45~13:15 ボディコンバット 30 小関	12:15~12:45 ボディジャム 30 小山	12:15~12:45 ボディジャム 30 小山
13:30~14:45 学童スイミングC3 (3歳~15歳)	13:30~14:45 学童スイミングC3 (3歳~15歳)	13:15~14:00 アクアピクス 小山	13:15~14:00 アクアピクス 小山
14:45~16:00 学童スイミングD3 (4歳~15歳)	14:45~16:00 学童スイミングD3 (4歳~15歳)	13:45~14:30 ボディアタック 45 小関	13:45~14:30 ボディアタック 45 小関
16:00~17:30 アカデミー水泳部	16:00~17:30 アカデミー水泳部	14:40 フリーコース	14:40 フリーコース
17:30 選手コース	17:30 選手コース	CLOSE 15:00	
17:15~18:15 体操教室 初中級 (4歳から)	17:15~18:15 体操教室 初中級 (4歳から)	※毎月第3日曜日は施設開放日 となっております。 スケジュールはHPやSNS等 お知らせいたします。 ご確認の上参加ください。	
CLOSE 19:00	CLOSE 19:00	プール 11:30~14:40	ジム 9:00~14:40
【レッスン参加方法】 感染予防対策の一環で、 マスクの着用 をお願いします。 整理券は 15分前 からフロントスタッフにより配布を行います。 配布前は談話コーナー壁側目印を目安にお並びください。 尚、変更の場合は SNS 等でお知らせいたします。 ご理解ご協力をお願い申し上げます。			
【プール&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			

スタジオ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。(ピンなどの割れやすいもの、持ち込みはご遠慮ください。)
- レッスン開始後の途中入退場はケガ防止のためお断りいたします。
- 道具を使用するレッスンはレッスン前までに準備をお願いします。
- レッスンの定員は12名までとさせていただきます。

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。
- 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)

