

2020年 10月 タイムスケジュール

“塩素”消毒されたプールで、プール水を介して新型コロナウイルスに感染する可能性はありません。当クラブでは、次亜塩によるプール環境を常に一定にし、安心で安全なプールの提供に努めます。更に湿度と換気を行っています。飛沫感染は避けられないので対面近距離での長時間の会話は控えください。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日
studio	swimming	studio	swimming	studio	swimming	studio	swimming	studio	swimming	studio	swimming	全館
9:00 Open	9:30 Open	9:00 Open	9:30 Open	9:00 Open	9:30 Open	9:00 Open	9:30 Open	9:00 Open	9:30 Open	10:00 Open	10:00 Open	10:00 Open
10:00~10:50 朝ヨガ 殿山		10:00~11:00 シェイプアップエアロ 金光	10:00~11:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限	9:50~10:20 腰痛予防 高橋	10:00~11:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限	10:00~11:00 ピラティス 湯上	10:30~11:00 健康ウォーク小川 使用制限		10:00~11:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限		10:10~11:10 児童スイミング 使用制限	フリー
11:00~11:40 チェアピクス 不定		11:15~11:45 柔軟体操 高橋	11:10~11:55 基本水泳 皇紀	10:30~11:30 エアロ 菅原		11:10~11:55 かんたんステップ 湯上	11:15~12:00 かんたん水泳 高橋		11:15~12:00 TAICH(タイチ) 小川			
		13:00~13:45 TAICHの基本 小川			12:50~14:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限	13:20~13:50 Basicエアロ 高橋			13:20~13:50 チェアエクササイズ 高橋	12:50~14:00 すばる幼稚園スイミング 使用制限		
14:00~15:00 コンディショニングヨガ 塩見	14:00~14:40 おまかせアクア 不定 使用制限	13:50~14:25 Happyエアロ 山口	14:00~14:45 アクア 高橋 使用制限	14:00~14:45 ストレッチヨガ 小川	14:00~14:45 スマイルアクア 山口	14:00~14:45 TAICH(タイチ) 小川	14:00~14:40 誰でも泳げる3泳法 皇紀 使用制限		14:00~14:45 リフレッシュヨガ 山口	14:00~14:45 リズムアクア 金光		
		14:30~14:50 ソフトヨガ 山口					15:20~16:20 幼児スイミング					
			16:00~18:30 スイミングスクール 使用不可		15:20~16:20 幼児スイミング		16:00~18:30 スイミングスクール 使用不可		15:20~16:20 幼児スイミング			
	17:30~19:00 競泳コース(育成・選手マスタース) 殿山/皇紀 使用制限			17:20~18:55 キッズバレエ 使用不可		16:30~19:00 キッズバレエ 使用不可	16:00~18:30 スイミングスクール 使用不可		16:00~18:30 スイミングスクール 使用不可		16:30~17:15 キッズヨガ 使用不可	
	19:10~20:00 4種目水泳 富田	19:00~19:45 ボクサーフィットネス 皇紀		19:30~20:10 Happyエアロ 山口	19:10~20:00 かんたん水泳 富田 使用制限	19:10~20:10 シェイプアップエアロ 金光	18:30~20:00 競泳コース(育成・選手マスタース) 殿山/皇紀/高橋 使用制限		18:30~20:00 競泳コース(育成・選手マスタース) 殿山/皇紀/小川 使用制限		19:30~20:15 ズンバ KAORI	
		19:50~20:20 バランスボール 皇紀		20:15~20:35 リラックスヨガ 山口	20:10~20:40 ミットウォーキング 富田	20:10~20:25 リラックスストレッチ 金光					20:20~21:05 リラックスヨガ KAORI	
お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00		お風呂・ジャグジー・プール21:45まで Closed 22:00

お風呂
ジャグジー
プール
17:45まで
Closed
18:00

10月の
休館日
15日(木)
~
17日(土)

会員の皆様が気持ちよくご利用いただくため、下記の事項を必ずご確認ください。また不明な点は遠慮なくフロントにお問合せください。

プール利用について

- ① レッスン中は使用制限があります
- ② レーン表示に従って使用してください
- ③ 体を拭き、2階に上がってください
- ④ フリー利用中の飛び込みは禁止です

マシン利用について

- ① 「ながらスマホ」は禁止です
- ② 使用後、消毒してください
- ③ ウェイトを下す時に大きい音をさせないようご注意ください

スタジオレッスンについて

- ① 団体利用は予約が必要です(2か月前から可)
- ② 10分以上遅れての参加はご遠慮ください(ケガ防止のため)

休講・変更について

- ① 2階スタジオ前に掲示します
- ② 連絡アプリで確認いただけます

※テニスコートは予約制です