



POOL SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

プールのスケジュール

KITASENJU TOKYO 2017 11

| | [月] MON | [火] TUE | [水] WED | [木] THU | [金] FRI | [土] SAT | [日] SUN | |
|-------|--|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|---------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 7:00 | GOLD'S GYM公式ウェブサイト http://www.goldsgym.jp NTTdocomo Iモード対応サイト http://www.goldsgym.jp/i/ | | | | 休館日 29日(水)・30日(木) 第3月曜 20日(月) | | | |
| 8:00 | | | | | 祝日営業 9日(金) 23日(木) | | | |
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00 OPEN | 10:00 OPEN | 10:00 OPEN | 10:00 OPEN | 10:00 OPEN | 10:00 OPEN | 10:00 OPEN | |
| 11:00 | | | | | | ベビースクール | | |
| 12:00 | 11:15~12:00 アイチ & 一生自分の足で歩こう 玉森 | ベビースクールのため2コースの開放となります | 11:20~11:50 ビギナー背泳ぎ 保高 | 11:40~12:10 スイムトレーニング 田中 | ベビースクールのため2コースの開放となります | のため2コースの開放となります | 11:30~12:00 ウォーキング 酒井 | |
| 13:00 | 12:10~12:40 平泳ぎ 会津 | 12:30~13:00 アクア30 玉森 | 12:00~12:30 バタフライ 三矢 | 12:20~12:50 背泳ぎ 田中 | 12:10~12:40 プライベートレッスン 田中 | 12:10~12:40 アクア30 玉森 | 12:10~12:40 ビギナークロール 酒井 | |
| 14:00 | 12:50~13:20 ハートUP 会津 | 13:10~13:40 ビギナークロール 玉森 | 12:40~13:10 ハートUP 三矢 | 13:00~13:30 アクア30 藤田 | 12:50~13:20 クロール 田中 | 12:50~13:20 スタートスイム 酒井 | 12:50~13:20 プライベートレッスン | |
| 15:00 | | 13:50~14:20 フィンスイム 八木原 | | 13:45~14:15 スタートスイム 酒井 | 13:30~14:00 プライベートレッスン 田中 | 有料：予約が必要です。田中 12日、26日 | 13:30~14:00 プライベートレッスン | |
| 16:00 | ジュニアスイミングスクールのために開放コースは1~2コースとなります | | | | | | ジュニアスイミングの為開放コースは1~2コースとなります | 14:15~14:45 アクア30 酒井 |
| 17:00 | ジャグジー、シャワーのみ利用可能 プールのご利用は出来ません。 | | | | | | | 15:00~15:30 ハートUP 三矢 |
| 18:00 | ジュニアスイミングスクールのために開放コースは1コースとなります | | | | | | | |
| 19:00 | 1コース選手使用のために開放コースは3コースとなります | | 1コース選手使用のために開放コースは3コースとなります | | | | | |
| 20:00 | 20:00~20:30 アクア30 玉森 | 20:15~20:45 ビギナークロール 田中 | 20:00~20:30 背泳ぎ 酒井 | 20:15~20:45 クロール 天羽 | 20:15~21:15 スイムトレーニング60 会津 | 19:45~20:15 バタフライ 酒井 | 20:00 CLOSE | |
| 21:00 | 20:45~21:15 スタートスイム 田中 | 20:55~21:25 ビギナー背泳ぎ 田中 | 20:40~21:25 月替わりレッスン 酒井 | 20:55~21:25 アクア30 玉森 | | 20:25~20:55 ハートUP 酒井 | | |
| 22:00 | | | | | | | | |
| 23:00 | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE | | |

★プールご利用の皆様へおしらせ★

ジュニアスイミングスクール使用の為、月~金曜日16:30~17:30と土曜日15:30~17:30の時間帯プール利用は出来ません。尚、ジャグジー、シャワールームはご利用いただけます。会員様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。上記のレッスン以外でプライベートレッスンを実施する場合がございます。