

	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN							
7:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>休館日</b>            第3月曜 18日(月)            第5週目 29日(金) 30日(土)</p> <p><b>祝日営業</b>            4日(月) 10:00~20:00            23日(土) 10:00~20:00</p> </div>							<div style="border: 1px dashed pink; padding: 5px; text-align: center; color: pink;"> <p>初級者向 レッスン</p> </div>						
8:00														
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	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 ウォーキング 保高	11:40~12:10 スイムトレーニング 花岡	ベビースクールのため2コースの開放となります	ベビースクールのため2コースの開放となります	11:30~12:00 ウォーキング 花岡							
12:00	12:10~12:40 平泳ぎ 田中	12:30~13:00 アクア30 玉森	12:00~12:30 背泳ぎ 酒井	12:20~12:50 バタフライ 花岡	12:10~12:40 プライベートレッスン	12:10~12:40 アクア30 花岡	12:15~12:45 ビギナークロール 花岡							
13:00	12:50~13:20 スイムトレーニング 田中	13:10~13:40 ビギナークロール 酒井	12:40~13:10 ハートUP 酒井	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 田中	13:00~13:30 アクア30 花岡							
14:00		13:50~14:20 フィンスイム 酒井		13:40~14:10 スタートスイム 酒井	13:30~14:00 プライベートレッスン									
15:00	<p>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</p>													
16:00														
17:00	<p>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。</p>													
18:00	<p>1コース選手使用のために開放コースは3コースになります</p>													
19:00														
20:00	20:00~20:30 アクア30 玉森	20:00~20:30 スタートスイム 酒井	20:00~20:30 バタフライ 田中	20:00~20:45 アクア45 玉森	20:15~21:15 スイムトレーニング60 酒井	19:45~20:15 クロール 酒井	20:25~20:55 ハートUP 酒井							
21:00	20:45~21:15 ビギナークロール 花岡	20:40~21:10 ヌードルストレッチ 酒井	20:40~21:10 フィンスイム 田中				20:00 CLOSE							
22:00	<p>GOLD'S GYM公式ウェブサイト  <a href="http://www.goldsgym.jp">http://www.goldsgym.jp</a>            NTTdocomo Iモード対応サイト  <a href="http://www.goldsgym.jp/i/">http://www.goldsgym.jp/i/</a></p>													
23:00	23:00 CLOSE	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知らせ★

ジュニアスイミングスクール使用の為、月~土曜日16:30~18:30の時間帯はプールの利用は出来ません。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。

# GOLD'S GYM 北千住東京

## プールプログラム紹介一覧表

### 水中歩行プログラム

カラダ活き活き健康増進!  
マイペースで楽しみましょう!

プログラム名	時間	対象者	内容	強度
ウォーキング	30	ゆっくりと気持ちよく全身運動を楽しみたい方	初めてプールをご利用される方でも安心してご参加頂けます。ウォーキングやストレッチなどゆっくりと全身運動を楽しむクラスです。	☆
一生自分の足で歩こう	45	ヒザ・コシなどの下半身の強化をした方	日常生活に必要な動作が円滑に行えるように、関節可動域を広げる運動、筋力を高める運動、歩行運動、バランス運動といったものを行います。	☆

### リズムシェイププログラム

全身シェイプで理想のボディラインを目指しましょう!

プログラム名	時間	対象者	内容	強度
アクア30	30	シンプルな動作を楽しみながらシェイプしたい方	カラダ活き活き健康増進! マイペースで楽しみましょう!	☆~
マーシャルアクア30	30	どなたでも	格闘技の動きを取り入れ、水の特性を生かしながら筋力アップ・シェイプアップを目指すレッスンです。	☆~

### コアトレーニングプログラム

大きな動作と深い呼吸! 自律神経の働きを高めます!

プログラム名	時間	対象者	内容	強度
アイチ	30	どなたでも	バランス感覚の強化、関節可動域の増大、身体能力向上 深い呼吸で心を静め、カラダを癒します。	☆~

### スイムレッスンプログラム

泳げるようになりたい方、大集合です!

プログラム名	時間	対象者	内容	強度
スタートスイム	30	はじめて泳ぐことにチャレンジしたい方	初めて泳ぐことにチャレンジしたい方におすすめです。水慣れ、浮くことからゆっくりと練習していきます。	☆
ビギナークロール	30	クロールの基礎を習得したい方	クロールの基礎を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆
エンジョイクロール	30	クロールの技術向上を目指す方	クロール25mの反復練習をしながらさらなるレベルアップをしていくクラスです。	☆☆☆
ビギジョイクロール	30	クロールの基礎力UP・スキルUP目指す方	クロール25mの反復練習をしながらさらなるレベルアップをしていくクラスです。	☆☆
ビギナー背泳ぎ	30	背泳ぎの基礎を習得したい方	背泳ぎの基礎を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆
ビギナー平泳ぎ	30	平泳ぎの基礎を習得したい方	平泳ぎのキックと基礎を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆☆
ビギナーバタフライ	30	バタフライの基礎を習得したい方	バタフライの基礎とリズムを楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆☆
月替わりレッスン	30	色々な泳法を習得されたい方	毎月一つの泳法をゆっくりと練習していくクラスです。	☆~
泳法クリニック	30/45	水泳技術をより高めたい方	中級者以上の方を対象に技術を楽しみながら習得していきます。	☆☆~
スイムトレーニング	30/45/60	水泳技術をより高めたい方	4泳法のレベルアップを目的として目標の距離を泳ぎトレーニングをするクラスです。	☆☆☆~
フィンスイム	30	水泳技術をより高めたい方	足ヒレを使用して強度を上げながら練習を行なうクラスです。	☆☆~

### プライベートプログラム

マイペースで水泳を楽しみましょう!

プログラム名	時間	対象者	内容
プライベートレッスン	30	どなたでも	<b>有料プログラム 要予約</b> お客様のご要望に合わせてレッスン致します。