

	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
7:00					休館日 29日(木)・30日(金)		
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
	注意事項 参加人数が多いレッスンは予約制とさせていただきます。						
11:00	予約 11:15~11:45 一生自分の足で歩こう 玉森 11:50~12:05 アイチ 玉森	ベビースクール のため2コースの 開放となります	予約 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	予約 11:30~12:15 ウォーク&トレーニング 花岡
12:00	変更 12:10~12:40 青泳ぎ 長島	予約 12:30~13:00 一生、美姿勢! 玉森	変更 12:00~12:30 パタフライ 酒井	変更 12:20~12:50 クロール 花岡	有料:予約 12:10~12:40 プライベートレッスン	予約 12:10~12:40 ウォーターエクササイズ 長島	12:25~12:55 ピギナークロール 花岡
13:00	12:50~13:20 スイムトレーニング 長島	13:10~13:40 ピギナークロール 長島	12:40~13:10 ハートUP 酒井	予約 13:00~13:30 ウォーターエクササイズ 藤田	12:50~13:20 平泳ぎ 長島	12:50~13:20 スタートスイム 長島	
14:00		13:50~14:20 フィンスイム 長島		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							
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						
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。						
18:00	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。						
19:00	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		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				
20:00	20:00~20:30 ピギナークロール 花岡	20:00~20:45 ポディトリートメント & サーキット 玉森	変更 20:00~20:30 クロール 酒井	20:00~20:30 スタートスイム 酒井		変更 19:45~20:15 青泳ぎ 酒井	20:00 CLOSE
21:00	20:40~21:10 ピギナー青泳ぎ 花岡		20:40~21:10 フィンスイム 酒井	20:40~21:10 ヌードルストレッチ 酒井	20:15~21:15 スイムトレーニング60 酒井	20:25~20:55 ハートUP 酒井	
22:00	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/						
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE

初級者向
 レッスン

★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~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。