



# POOL SCHEDULE

## CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™ KITASENJU TOKYO

プールスケジュール  
2022.11

	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
7:00	休館日 21日(月)・29日(火)・30日(水)			祝日営業日 3日(木)・23日(水) 10:00~20:00			
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	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。						
11:15	予約 11:15~11:45 ウォーキング 保高	ベビースクール のため2コースの 開放となります	予約 11:15~11:45 ウォーターミット 長島		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	12:00~12:30 背泳ぎ 田中	予約 12:15~13:00 アイチ& 一生自分の足で歩こう 玉森	12:00~12:30 バタフライ 長島	11:40~12:10 スイムトレーニング 花岡	有料:予約 12:15~12:45 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 玉森	12:25~12:55 ビギナークロール 花岡
13:00	12:40~13:10 スイムトレーニング 田中	13:10~13:40 ビギナークロール 長島	12:40~13:10 ハートUP 長島	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 田中	
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 長島	13:30~14:00 プライベートレッスン		
15:00	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						
16:00	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。						
17:00							
18:00							
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 ウォーキング 花岡	20:00~20:30 スタートスイム 田中	20:00~20:30 バタフライ 田中	20:00~20:45 ウォーター エクササイズ45 玉森	20:00~21:00 スイムトレーニング60 酒井	19:45~20:15 クロール 田中	20:00 CLOSE
21:00	20:40~21:10 ビギナークロール 花岡	20:40~21:10 ビギナー背泳ぎ 田中	20:40~21:10 フィンスイム 田中			20:25~20:55 ハートUP 田中	
22:00	初級者向 レッスン						
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~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。