



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

POOL SCHEDULE KITASENJU TOKYO

プールのスケジュール

2024.4

休館日
15日(月)・29日(月)・30日(火)

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
10:00 OPEN								
10:00								
11:00	変更 11:15~11:45 ウォーキング 田中 予約	親子ベビークラス (2コース使用)	11:15~11:45 ウォーターミット 中野 予約		親子ベビークラス (2コース使用)	親子ベビークラス (2コース使用)		
12:00	変更 12:00~12:30 フィンスイム 田中		12:00~12:30 ビギナークロール 中野	11:40~12:10 スイムトレーニング 花岡			11:30~12:15 ウォーク& トレーニング 花岡 予約	
13:00		12:15~13:00 アクア30&アイチ 玉森 予約	12:45~13:15 ハートUP 田中	12:20~12:50 平泳ぎ 花岡	12:45~13:15 水中トレーニング 中野 予約	12:15~12:45 一生自分の足で歩こう ~ウォークアクア編~ 玉森 予約	12:25~12:55 ビギナークロール 花岡	
14:00		13:10~13:40 ビギナーバタフライ 中野		13:00~13:30 アクア30 藤田 予約	変更			
15:00		13:50~14:20 スタートスイム 中野		有料: 予約 変更 13:45~14:15 機能改善エクササイズ 玉森	13:30~14:00 背泳ぎ 中野	ジュニアスイミング スクール (2コース使用)		
16:00	ジュニアスイミングスクール(2コース使用)							
17:00	ジャグジー・シャワーのみご利用可能 プールの利用は出来ません							
18:00								
19:00	選手コース (1コース使用)			選手コース(1コース使用)		変更 担当変更 19:15~20:00 アクア45 玉森		
20:00	変更 担当変更 20:00~20:30 ビギナークロール 花岡	変更 担当変更 20:00~20:30 バタフライ 伊奈	変更 20:00~20:30 背泳ぎ 吉田	変更 担当変更 20:00~20:45 アクア30&水トレ 中野	20:00~21:00 スイムトレーニング 酒井	変更 担当変更 20:15~20:45 スタートスイム 田中	20:00 CLOSE	
21:00	20:40~21:10 ビギナーバタフライ 花岡	20:40~21:10 フィンスイム 伊奈	20:40~21:10 ハートUP 吉田					
22:00								
23:00	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16:30~18:30、土曜日15:30~18:30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・エクササイズプログラム

カラダ生き生き健康増進！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い方	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うクラスです。	☆
ウォーク&トレーニング	45	どなたでも	水中ウォーキングと水の抵抗を利用した筋力トレーニングを行うクラスです。	☆～
水中トレーニング(水トレ)	15/30	体幹・下半身の強化をしたい方	道具を使用して体幹周りや脚の筋力・バランス感覚のトレーニングを行うクラスです。	☆～
アクア	30/45	どなたでも	水中基本動作中心に音楽に合わせて楽しみながら動くクラスです。	☆～
ウォーターミット	30	どなたでも	水中グローブを使って上半身を中心に水の抵抗を利用した筋力トレーニングを行うクラスです。	☆～
アイチ	15/30	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、カラダを癒していくクラスです。	☆～
機能改善エクササイズ	30	どなたでも (予約制:定員5名:有料)	個別に応じて水中での動きをサポートします。エクササイズの用具を使用し、身体の機能改善向上を行うクラスです。	☆～

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くクラスです。	☆
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。	☆
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	バタフライの基礎を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆
クロール	30	クロールの技術向上を目指したい方	クロールの技術向上を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆～
背泳ぎ	30	クロールの技術向上を目指したい方	背泳ぎの技術向上を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆～
平泳ぎ	30	平泳ぎの基本から技術向上を目指したい方	平泳ぎのキックと基礎から技術向上を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆☆
バタフライ	30	バタフライの基本から技術向上を目指したい方	バタフライの基礎と技術の向上を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆☆
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。	☆☆～
ハートUP	30	水泳技術をより高めたい方	レッスン後半に心拍数をあげるトレーニングを行うクラスです。	☆☆～
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。	☆☆☆～
プライベートレッスン	30	どなたでも (予約制:有料)	スイム等の個別指導クラスです。個々の希望に合わせてレッスンをを行います。(担当、時間はご相談になります。)	☆～