



# POOL SCHEDULE KITASENJI TOKYO

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

プールスケジュール

休館日  
16日(月)・29日(日)～31日(火)

祝日短縮営業日  
20日(金) 10:00～20:00

2026.3

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
10:00 OPEN						
10:00						
11:00						
11:15～11:45 ウォーキング 坂上	親子ベビークラス (2コース使用)	11:15～11:45 ウォーク&ジョグ 藤本			親子ベビークラス (2コース使用)	11:30～12:15 ウォーク& トレーニング 花岡
予約		予約	11:40～12:10 スイムトレーニング 花岡			予約
12:00	12:00～12:30 スタートスイム 坂上	12:00～12:30 ビギナーバタフライ 藤本	12:20～12:50 平泳ぎ 花岡	12:15～12:45 クロール 藤本	12:15～12:45 水中トレーニング 中野	12:25～12:55 ビギナークロール 花岡
	12:15～13:00 アクア30&アイチ 玉森	12:45～13:15 フィンスイム 田中	13:00～13:30 アクア30 藤田	13:00～13:30 ウォーターミット 長島		
13:00	13:10～13:40 ビギナー背泳ぎ 酒井		予約	予約		
14:00	13:50～14:20 ハートUP 酒井				ジュニアスイミング スクール (2コース使用)	
15:00						
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)				
20:00	20:00～20:30 バタフライ 花岡	20:00～20:30 ビギナークロール 石岡	20:00～20:30 クロール 中野	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 石岡	19:45～20:15 スタートスイム 坂上
21:00	20:40～21:10 フィンスイム 花岡	20:40～21:10 背泳ぎ 石岡	20:40～21:10 ハートUP 中野			20:25～20:55 ビギナー平泳ぎ 坂上
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、宜しくお願いいいたします。
- ・予約マークがついているレッスンは朝10時よりプール受付にて予約が可能です。20名を超える場合、3コース使用しますので、ご了承ください。
- ・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。
- ・プールエリアの最終入館時刻を営業終了の30分前となります。

# 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	15/30	ゆっくりと気持ちよく全身運動を楽しみたい方	初めてノ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。	☆
ウォーク&トレーニング	45	どなたでも	水中ウォーク&トレーニングと水の抵抗を利用した筋力トレーニングを行なうクラスです。	☆～
ウォーク&ジョギング	30	どなたでも	ウォーキングやジョギングなど行なながら水中で全身運動を楽しむクラスです。	☆～
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なうクラスです。	☆～
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なうクラスです。	☆～
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。	☆～
気まぐれレッスン	30	どなたでも	担当コーチの気分でウォーキング系かアクアビクス系にその日のレッスンが変わるクラスです。(冬季限定)	☆～

### 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	背泳ぎ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	平泳ぎの技術向上を目指したい方	平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。	☆☆
バタフライ	30	バタフライの技術向上を目指したい方	バタフライ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。	☆☆
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なうクラスです。	☆☆～
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行ないます。(担当、時間はご相談になります。)	☆～