



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

## POOL SCHEDULE

仙台サンプラザ 2025年12月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:00 OPEN								
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	■	■	■	■	■	■		10:30
11:00	■	■	■	■	■	■		11:00
11:30	■	■	■	■	■			11:30
12:00	■	■	■	■	■	■		12:00
12:30					□ バタフライ			12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00					■ 流水健康教室 13:45~14:45 ※要予約			14:00
14:30								14:30
15:00						■ 流水健康教室 14:30~15:30 ※要予約		15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30	■ キッズ スイミングスクール 16:00~17:00 ※全面貸切となります				■ キッズ スイミングスクール 16:00~17:00 ※全面貸切となります			16:30
17:00		■ キッズ スイミングスクール 17:00~18:00 ※全面貸切となります			■ キッズ スイミングスクール 17:00~18:00 ※全面貸切となります			17:00
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00							■ 21:00 CLOSE	21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:00 CLOSE								

レッスンは全面貸切、流水健康教室のみ片面貸切となります。  
★はレッスンまたは、担当者等変更のあるクラスとなります。

■ ←こちらのマークは  
初心者の方でも安心して  
ご参加頂けます

## GOLD'S GYM 仙台サンプラザ プールレッスン内容

レッスン名	クラス内容
初級スイミング	伏し浮きや、息継ぎなどの基本的な動作を学ぶクラスです。
中級スイミング	15m、または25m完泳でき、泳力アップを目指すクラスです。
ワンポイントスイミング	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳ぎ方を学ぶクラスです。 ※月により種目は異なりますのでレッスンスケジュールにてご確認ください。
アクアピクス	音楽を使って体を動かしたり、筋トレを合わせて行なうグループレッスンです。
健康エンジョイエクササイズ	ボールやヌードルを使いながら楽しく体を動かすレッスンです。
アクアヌードル	ヌードルを使い、様々な動きや筋トレを行なうレッスンです。
アクアサーキット	プールの中で、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行なうエクササイズです。関節への負担が少ないので、体力作りしたい方、運動を始めた方に最適です。
アクアウォーク	様々な歩き方を行い部位別のトレーニングを行ないます。
アクアボール	ボールを使いながら楽しく体を動かすレッスンです。
リクエストスイム	1人1人のリクエスト(泳ぎ方)にお応えしながら行なうクラスです。
スイムトレーニング	水泳技術の向上の為、様々な練習を行うクラスです。