



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

POOL SCHEDULE

ゴールドジム練馬高野台東京店 2026.7

| | [月] MON | [火] TUE | [水] WED | [木] THU | [金] FRI | [土] SAT | [日] SUN | |
|-------|------------|--|--|---|---|--|---------------------------------|--|
| 7:00 | | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | | 10:00 OPEN | 10:00 OPEN | 10:00 OPEN | 10:00 OPEN | 10:00 OPEN | 10:00 OPEN | |
| 11:00 | | 10:20~10:50 アクア30 なを 11:00~11:30 GGXアクア なを | | 10:20~10:50 もぐる・浮く 加瀬 11:00~11:45 アクアダンス 栗山 秀一 | 10:45~11:15 ビギナークロール 田中 11:30~12:00 ビギナー背泳ぎ 田中 | 10:30~11:15 アクアトレーニング45 なを 11:30~12:00 バタフライ 田中 | | |
| 12:00 | | 11:45~12:30 プライベート有料レッスン なを 12:30~13:15 プライベート有料レッスン なを | 11:30~12:00 ウォーキング 酒井 12:10~12:40 ゆうゆうスイム 宇賀神 | 12:00~12:45 わかりやすい楽で綺麗な クロール(4泳法もOK) 有料レッスン 栗山 秀一 | 12:15~13:00 成人初級水泳 (有料レッスン) 田中 | 12:15~12:45 プライベートレッスン 田中 | 12:45~13:15 アクア30 川原 | |
| 13:00 | | | | | | | 13:30~14:00 エンジョイスイム スタッフ | |
| 14:00 | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | プール 休館日 | | | | | | 初級 キッズスイミング 定員:10名 | |
| 17:00 | | 初級 キッズスイミング 定員:10名 | 初級 キッズスイミング 定員:10名 | | 初級 キッズスイミング 定員:10名 | 中・上級 キッズスイミング 定員:10名 | | |
| 18:00 | | 中・上級 キッズスイミング 定員:10名 | 中・上級 キッズスイミング 定員:10名 | | 中・上級 キッズスイミング 定員:10名 | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 20:00 | | 20:00~20:30 クロール 田中 | | | | | | |
| 21:00 | | 20:30~21:15 プライベートレッスン 田中 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |
| 22:30 | | 22:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 19:00 CLOSE | |

★プールご利用の皆様へおしらせ★

水泳のレッスンは第2コース、ウォーキング・水中運動は第1第2コースで実施いたします。なお参加人数によりコースを変更する場合があります。

毎週月曜日はプールエリア休業とさせていただきます。祝日の場合(月曜以外)の、プールご利用時間10:00~19:00 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。

📍のレッスンはどなたでもご参加できます。

マークの無いレッスンはクロールの泳力を有する方を参加条件とさせていただきます。