



POOL SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.TM

ゴールドジム練馬高野台東京店

2026.2

	[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	11:30~12:00 ウォーキング 加瀬	11:00~11:45 アクアダンス 栗山 秀一	10:45~11:15 ピギナークロール 田中	10:30~11:15 アクアトレーニング45 なを	
12:00	11:45~12:30 プライベート有料レッスン なを	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 成人初中級水泳 (有料レッスン) 田中	11:30~12:00 ピギナー背泳ぎ 田中	11:30~12:00 バタフライ 田中	
13:00	12:30~13:15 プライベート有料レッスン なを	12:50~13:35 成人初級水泳 (有料レッスン) 酒井			12:15~12:45 プライベートレッスン 田中	13:00~13:30 プライベートレッスン 田中	13:30~14:00 エンジョイスイム スタッフ
14:00							
15:00							
16:00						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	20:00~20:30 クロール 田中						19:00 CLOSE
20:00							
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	

★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頂きます。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、宜しくお願ひいたします。

■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頂きます。