



# POOL SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

ゴールドジム練馬高野台東京店

2026.3

	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
7:00							
8:00							
9:00							
10:00		<b>10:00 OPEN</b>	<b>10:00 OPEN</b>	<b>10:00 OPEN</b>	<b>10:00 OPEN</b>	<b>10:00 OPEN</b>	<b>10:00 OPEN</b>
11:00	<b>10:20~10:50 アクア30 なを</b>	<b>11:00~11:30 GGXアクア なを</b>	<b>11:30~12:00 ウォーキング 加瀬</b>	<b>11:00~11:45 アクアダンス 栗山 秀一</b>	<b>10:45~11:15 ピギナークロール 田中</b>	<b>10:30~11:15 アクアトレーニング45 なを</b>	
12:00	<b>11:45~12:30 プライベート有料レッスン なを</b>	<b>12:10~12:40 ゆうゆうスイム 宇賀神</b>	<b>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</b>	<b>12:15~13:00 成人初中級水泳 (有料レッスン) 田中</b>	<b>11:30~12:00 ピギナー背泳ぎ 田中</b>	<b>11:30~12:00 バタフライ 田中</b>	
13:00	<b>12:30~13:15 プライベート有料レッスン なを</b>	<b>12:50~13:35 成人初級水泳 (有料レッスン) 酒井</b>				<b>12:15~12:45 プライベートレッスン 田中</b>	
14:00						<b>13:00~13:30 プライベートレッスン 田中</b>	
15:00							<b>13:30~14:00 エンジョイスイム スタッフ</b>
16:00	<b>プール 休館日</b>					<b>初級 キッズスイミング 定員:10名</b>	
17:00	<b>初級 キッズスイミング 定員:10名</b>	<b>初級 キッズスイミング 定員:10名</b>			<b>初級 キッズスイミング 定員:10名</b>	<b>中・上級 キッズスイミング 定員:10名</b>	
18:00	<b>中・上級 キッズスイミング 定員:10名</b>	<b>中・上級 キッズスイミング 定員:10名</b>			<b>中・上級 キッズスイミング 定員:10名</b>		
19:00							<b>19:00 CLOSE</b>
20:00	<b>20:00~20:30 クロール 田中</b>						
21:00	<b>20:30~21:15 プライベートレッスン 田中</b>						
22:00							
22:30		<b>22:30 CLOSE</b>	<b>22:30 CLOSE</b>	<b>22:30 CLOSE</b>	<b>22:30 CLOSE</b>	<b>22:30 CLOSE</b>	

## ★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。