



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

POOL SCHEDULE

ゴールドジム練馬高野台東京店

2026.4

	[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		10:20~10:50 もぐる・浮く 加瀬	10:45~11:15 ビギナークロール 田中	10:30~11:15 アクアトレーニング45 なを						
12:00		11:00~11:30 GGXアクア なを	11:30~12:00 ウォーキング 酒井	11:00~11:45 アクアダンス 栗山 秀一	11:30~12:00 ビギナーパタフライ 田中	11:30~12:00 平泳ぎ 田中						
13:00		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						
14:00		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			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					
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							19:00 CLOSE					
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	22:30CLOSE						

★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。