



KITASENJU TOKYO

プールスケジュール
POOL SCHEDULE

2012.2~



	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
7:00	GOLD'S GYM公式ウェブサイト http://www.goldsgym.jp						
8:00	NTTdocomo Iモード対応サイト http://www.goldsgym.jp/i/						
9:00	11日(土) 祝日営業 10:00~20:00 20日(月) 第三月曜休館日 29日(水) = 休館日						
10:00	10:00 OPEN						
11:00	楽しみながら皆で歩くクラスです。気軽に参加下さい						
12:00	11:00-11:30 ウォーキング 花岡	ベビースクールのため2コースの開放となります。		中級者向けレッスンです。	ベビースクールのため2コースの開放となります。	ベビースクールのため2コースの開放となります。	
13:00	11:40~12:10 ビギナー背泳ぎ 坂井		12:00-12:45 ウォーキング&ビギナークロール 佐藤(公)	11:30-12:00 泳法クリニック 高橋	12:10-12:40 エンジョイバタフライ高橋	12:15-12:45 アクア30 玉森	12:15-13:00 ウォーキング&スタートスイム 佐藤(公)
14:00	12:10-12:40 ビギナークロール 坂井			12:30-13:00 エンジョイ平泳ぎ 田中	13:10-13:40 田中スイムトレーニング30	12:50-13:20 スタートスイム 玉森	13:10-13:40 エンジョイクロール 田中・佐藤(公)
15:00	12:50-13:35 スイムトレーニング45 佐藤(友)	13:10~13:40 ビギナー平泳ぎ 佐藤(友)	13:00-13:30 ビギナーバタフライ 佐藤(友)	13:00-13:30 マーシャルアクア塚本		有料: 予約が必要です。田中12日・26日	13:45~14:15 プライベートレッスン
16:00		13:45~14:15 ビギナークロール 佐藤(友)		13:45-14:15 スタートスイム 佐藤(公)		ジュニアスイミングスクールのために開放コースは1~2コースとなります。	14:20~14:50 プライベートレッスン
17:00	ジュニアスイミングスクールのために、開放コースは1~2コースとなります。						
18:00	ジャグジー、シャワーのみ利用可能。プールのご利用は出来ません。						
19:00	ジュニアスイミングスクールのために、開放コースは1~2コースとなります。						
20:00	19:40~20:10 プライベートレッスン 田中			19:50-20:20 エンジョイバタフライ 坂井	19:45-20:15 ビギンジョイクロール 坂井		20:00 CLOSE
21:00	20:00-20:30 ビギナークロール 高橋	20:15-20:45 スタートスイム 田中	20:30-21:15 泳法クリニック 坂井	20:15-20:45 ビギナー平泳ぎ 田中	20:20-20:50 プライベートレッスン 坂井	20:15-20:45 泳法クリニック 坂井	
22:00	20:30-21:00 ビギナー背泳ぎ 高橋	20:50-21:20 ビギンジョイクロール 田中		20:50-21:20 ビギナーバタフライ 田中	21:00-22:00 スイムトレーニング60 坂井		中上級者向けレッスンです。
23:00	23:00 CLOSE						

★プールご利用の皆様へお知らせ★

ジュニアスイミングスクール使用の為、月~金曜日16:30~17:30と土曜日15:30~16:30の時間帯プール利用は出来ません。尚、ジャグジー、シャワールームはご利用いただけます。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。上記のレッスン以外でプライベートレッスンを実施する場合がございます。