

祝日営業日

21日(月)～23日(水)

10:00～20:00 ※最終入館 19:30

休館日

7日(月)・29(火)・30日(水)

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
	10:00 OPEN							
10:00								
11:00	📍10:30～11:15 アクア45 山田 龍王IR 予約	親子ベビー スイミング (2コース使用)	📍11:15～11:45 ウォーク&ジョグ 藤本 予約		親子ベビー スイミング (2コース使用)	親子ベビー スイミング (2コース使用)	📍11:30～12:15 ウォーク& トレーニング 花岡 予約	
12:00	📍11:30～12:00 ビギナー平泳ぎ 坂上			11:40～12:10 スイムトレーニング 花岡				
			📍12:00～12:30 ビギナークロール 藤本					
		📍12:20～12:50 スタートスイム 藤本		12:20～12:50 背泳ぎ 花岡	12:15～12:45 バタフライ 藤本	12:15～12:45 アクアトレーニング 坂上 予約	📍12:25～12:55 ビギナークロール 花岡	
13:00		13:00～13:30 ハートUP 酒井	12:40～13:10 フィンスイム 田中	📍13:00～13:30 アクア30 藤田 予約	📍13:00～13:30 ウォーターミット 長島 予約	ジュニア スイミング スクール (2コース使用)		
14:00								
15:00								
16:00	ジュニアスイミングスクール(2コース使用)							
17:00	ジャグジー・シャワーのみご利用可能 プールの利用は出来ません							
18:00								
19:00								
20:00	20:00～20:30 月替わり 花岡 📍背泳ぎターン	20:00～20:30 クロール スタッフ		📍20:00～20:30 ビギナー平泳ぎ 酒井	20:00～21:00 スイムトレーニング スタッフ	📍20:00～20:45 アクア45 玉森	20:00 CLOSE	
21:00		20:40～21:10 ハートUP スタッフ		20:40～21:10 バタフライ 酒井				
22:00								
23:00	23:00 CLOSE							

★プールご利用の皆様へおしらせ★

- ・ジュニアスイミングスクール使用の為、月～金曜日16:30～18:30、土曜日15:30～18:30の時間帯はプールの利用は出来ません。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。
- ・予約マークがついているレッスンは朝10時よりプール受付にて予約が可能です。20名を超える場合、3コース使用しますので、ご了承ください。
- ・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。
- ・プールエリアの最終入館時刻を営業終了の30分前となります。

GOLD'S GYM 北千住東京

プールプログラム紹介一覧表

水中歩行・エクササイズプログラム

カラダ活き活き健康増進！マイペースで楽しみましょう！

プログラム名	時間	対象者	内容	強度
ウォーキング	30	ゆっくりと気持ちよく全身運動を楽しみたい方	初めてプールをご利用される方でも安心してご参加頂けます。ウォーキングやストレッチなどゆっくりと全身運動を楽しむクラスです。	☆
ウォーク&トレーニング	45	どなたでも	水中ウォーキングと水の抵抗を利用した筋力トレーニングを行うクラスです。	☆～
ウォーク&ジョグ	30	どなたでも	ウォーキングやジョギングなど行いながら水中で全身運動を楽しむクラスです。	☆～
水中トレーニング(水トレ)	30	体幹・下半身の強化をしたい方	道具を使用して体幹周りや脚の筋力・バランス感覚のトレーニングを行うクラスです。	☆～
アクア	30/45	どなたでも	水中基本動作中心に音楽に合わせて楽しみながら動くクラスです。	☆～
ウォーターミット	30	どなたでも	水中グローブを使って上半身を中心に水の抵抗を利用した筋力トレーニングを行うクラスです。	☆～

スイムレッスンプログラム

泳げるようになりたい方、大集合です！

プログラム名	時間	対象者	内容	強度
スタートスイム	30	はじめて泳ぐことにチャレンジしたい方	初めて泳ぐことにチャレンジしたい方におすすめです。水慣れ、浮くことからゆっくりと練習していくクラスです。	☆
ビギナークロール	30	クロールの基礎を習得したい方	クロールの基礎を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆
ビギナー背泳ぎ	30	背泳ぎの基礎を習得したい方	背泳ぎの基礎を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆
ビギナー平泳ぎ	30	平泳ぎの基礎を習得したい方	平泳ぎの基礎を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆
ビギナーバタフライ	30	バタフライの基礎を習得したい方	バタフライの基礎を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆
クロール	30	クロールの技術向上を目指したい方	クロールの技術向上を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆～
背泳ぎ	30	背泳ぎの技術向上を目指したい方	背泳ぎの技術向上を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆～
平泳ぎ	30	平泳ぎの技術向上を目指したい方	平泳ぎの技術向上を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆☆
バタフライ	30	バタフライの技術向上を目指したい方	バタフライの技術向上を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。	☆☆
フィンスイム	30	水泳技術をより高めたい方	足ヒレを使用して強度を上げながら練習を行なうクラスです。	☆☆～
月替わり	30	水泳技術をより高めたい方	月ごとに内容が変わります。	☆☆～
ハートUP	30	水泳技術をより高めたい方	レッスン後半に心拍数をあげるトレーニングを行うクラスです。	☆☆～
スイムトレーニング	30/45/60	水泳技術をより高めたい方	4泳法のレベルアップを目的として目標の距離を泳ぎトレーニングをするクラスです。	☆☆☆～
プライベートレッスン	30	どなたでも (予約制:有料)	スイム等の個別指導クラスです。個々の希望に合わせてレッスンを行います。(担当、時間はご相談になります。)	☆～