GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

POOL SCHEDULE KITASENJU TOKYO

プールスケジュール

休館日
21日(月)・30(水)・31日(木)

2026.12

	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)	
	11:30~12:00 ビギナークロール 酒井			11:40~12:10 スイムトレーニング 花岡			11:30~12:15 ウォーク&トレーニング 花岡 予約
12:00			12:00~12:30 ビギナー背泳ぎ 藤本				
		12:20~12:50 スタートスイム 藤本		12:20~12:50 バタフライ 花岡	12:15~12:45 平泳ぎ 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			12:40~13:10 フィンスイム 田中				
		13:00~13:30 ハートUP 藤本		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		
14:00						ジュニアスイミングスクール (2コース使用)	
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 フィンスイム		曜日変更 20:00~20:30 背泳ぎ スタッフ	20:00~20:30 ビギナーバタフライ 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			曜日変更 20:40~21:10 ハートUP スタッフ	20:40~21:10 クロール 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。）	☆～