GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

POOL SCHEDULE 東陽町スーパーセンター

2026/11

休館日 11/9　※11/9更新

【プールご利用時のマナー・ルール】

■各ロッカー内の階段を上がり、脱衣所を通りますとプール入口がございます。
■シャンプー・石鹸をご使用の上、全身を洗ってから水着の着用をお願いします。
※水質保全のため、お化粧や整髪料も必ず落としてください。
■スイミングキャップは必ず着用してください。有料でレンタルもございます。
■更衣は4F脱衣所にてお願いします。※貴重品は3Fロッカー内に保管をお願いします。
■時計やアクセサリー（指輪・ブレスレット・ネックレス・ピアスなど）は必ず外してください。
■コースによって利用方法が異なります。プールガードの指示に従ってください。
■スクール等で使用がある場合、利用可能コースは1レーンのみとなります。※プログラムにより変更もございます。

【プール営業時間】
月～土、祝　10:00-21:00
日　10:00-18:30

曜日	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）
	10:00 OPEN						
コース	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10:00	YMCA 10:00～12:30 ※11/2使用なし	YMCA 10:00 ～11:00	YMCA 10:00～11:00 ※11/4使用なし	YMCA 10:00～12:00	YMCA 10:00 ～11:00	YMCA 10:00～12:00	YMCA 10:45～12:10 ※11/8のみ使用
11:00			YMCA 11:10～12:40				YMCA 10:00～12:30 ※11/15のみ使用
12:00	1.3.5週目 ウォーキング＆アクアビクス 大谷 むつみ ・・・・・・・ 2.4週目 アクアビクス 廣田 朋子			アクアビクス 12:15～13:00 中田 恵美子		アクアビクス 12:15～13:00 栗山 秀一	アクアビクス 12:40～13:25 大谷 むつみ
13:00	週替わり アクアレッスン 12:55～13:40	泳法レッスン 12:40～13:25 山田 みどり	アクアビクス 13:15～14:00 栗山 秀一				11/8 4泳法チョイス 13:30～14:15 栗山 秀一
14:00	泳法レッスン 13:50～14:30 大谷 むつみ	【有料】¥550 定員15名 11/2,16,30	※11/4,25 実施なし	YMCA 13:40～15:10	YMCA 13:40～15:10 ※11/13使用なし		【有料】 ¥2,200 11/1,15 アクアトレーニング 13:30～14:00 アクアダンス 14:15～15:00 露久保 俊彦
15:00	11/23(月・祝) 10:00～15:00 全コース貸切 利用不可 ※アクアレッスン休講	YMCA 15:20～18:30	YMCA 15:20～18:30	YMCA 15:20～18:30	YMCA 15:20～18:30	YMCA 13:20～18:30	
16:00							
17:00							
18:00	YMCA 17:20～19:30	YMCA 18:30～19:30	YMCA 18:30～19:30	YMCA 18:30～19:30	YMCA 18:30～19:30		18：30 CLOSE
19:00							
20:00		朗泳会 19:30～20:30			朗泳会 19:30～20:30		
	21：00 CLOSE						

➡ 利用可能		➡ アクアビクス	
➡ スイミング専用		➡ お客様利用不可 ※YMCA使用	
➡ ウォーキング専用			

GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

POOL SCHEDULE 東陽町スーパーセンター

2026/12/1～27

休館日 12/14　※10/21更新

【プールご利用時のマナー・ルール】

■シャンプー・石鹸をご使用の上、全身を洗ってから水着の着用をお願いします。
※お化粧や整髪料も必ず落としてください。
■スイミングキャップは必ず着用してください。
■更衣は4F脱衣所にてお願いいたします。
■時計やアクセサリー（指輪・ブレスレット・ネックレス・ピアスなど）は必ず外してください。
■コースによって利用方法が異なります。使用方法はプールガードの指示に従ってください。
■スクール等での利用中は、使用可能コースは1レーンのみとなります。※プログラムにより変更もございます。
■各ロッカー内の階段を上がり、脱衣所を通りますとプール入口がございます。

【プール営業時間】
月～土・祝　10:00-21:00
日　10:00-18:30

曜日	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）
	10:00 OPEN						
コース	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10:00	YMCA 10:00～12:30 ※12/21使用なし	YMCA 10:00～11:00 ※12/22使用なし	YMCA 10:00～11:00 ※12/23使用なし	YMCA 10:00～12:00	YMCA 10:00～11:00 ※12/25使用なし	YMCA 10:00～12:00	YMCA 10:00～12:00 ※12/27のみ使用
11:00			YMCA 11:10～12:40 ※12/23使用なし				
12:00	1.3.5週目 ウォーキング＆アクアビクス 大谷　むつみ ・・・・・・・ 2.4週目 アクアビクス 廣田　朋子			アクアビクス 12:10～12:55 中田　恵美子		アクアビクス 12:15～13:00 栗山　秀一	アクアビクス 12:40～13:25 大谷　むつみ
13:00	週替わり アクアレッスン 12:55～13:40	泳法レッスン 12:40～13:25 山田　みどり					
14:00	泳法レッスン 13:50～14:30 大谷　むつみ			YMCA 13:40～15:10	YMCA 13:40～15:10		YMCA 13:50～15:00 ※12/27のみ使用
15:00	【有料】¥550 定員15名 12/7,21	YMCA 15:20～18:30 ※12/22使用なし	YMCA 15:20～18:30 ※12/23使用なし	YMCA 15:20～18:30 ※12/24使用なし	YMCA 15:20～18:30 ※12/25使用なし	YMCA 13:20～18:30 ※12/26のみ 13:50～15:00	
16:00							
17:00	YMCA 17:20～19:30						
18:00		YMCA 18:30～19:30 ※12/22使用なし	YMCA 18:30～19:30 ※12/23使用なし	YMCA 18:30～19:30 ※12/24使用なし	YMCA 18:30～19:30 ※12/25使用なし		18：30 CLOSE
19:00		朗泳会 19:30～20:30			朗泳会 19:30～20:30		
20:00							
	21：00　CLOSE						

■ ➡ 利用可能
■ ➡ アクアビクス
■ ➡ スイミング専用
■ ➡ お客様利用不可 ※YMCA使用
■ ➡ ウォーキング専用