

# Pool & Studio Program

2021.10～

	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00										幼児・学童 スイミングスクール 9:30～10:30		
10:30												
11:00		11:00～12:00 成人スイム Fr/Ba/Br磯野 Fly佐藤 中上級 老川		11:00～12:00 成人スイム 初級 佐藤	11:00～11:30 やさしいステップ 鈴木	11:00～12:00 親子(ベビー) 富田・佐藤		成人スイム 11:00～12:00 Fr/Ba/Br磯野 Fly富田 中上級 遠藤				幼児・学童 スイミングスクール 8:30～10:30
11:30			11:30～12:00 ベシックヨガ ナギサ		11:45～12:15 ピラティス 古賀		11:30～12:00 キック&パンチ 古賀		11:30～12:00 初級エアロ 南			
12:00									NEW			
12:30	12:30～13:00 バルビック 田島	12:15～12:45 ウキウキ&ジギング 清水	12:15～12:45 ピラティス ナギサ		12:30～13:00 かんたんサーキット 古賀		12:15～12:45 ポールでからだリセット 古賀	12:15～12:45 アクアダンス 馬込	12:15～12:45 ZUMBA 熊谷	12:15～12:45 アクアシエイブ 南		
13:00						12:45～13:15 シンプルアクア 遠藤						
13:30	13:15～13:45 ヨガ 田島		13:00～13:30 バルビック 田島	13:00～13:45 アクアパラエティ 未松			13:00～13:30 かんたんサーキット 古賀					
14:00	NEW 14:00～14:30 初級エアロ 鈴木		13:45～14:15 初級エアロ 田島									
14:30												
15:00		プール制限 時間帯 14:45～18:30		プール制限 時間帯 14:45～18:30		プール制限 時間帯 14:45～18:30		プール制限 時間帯 14:45～18:30				
15:30		幼児・学童 スイミング スクール 15:15～18:15		幼児・学童 スイミング スクール 15:15～18:15		幼児・学童 スイミング スクール 15:15～18:15		幼児・学童 スイミング スクール 15:15～18:15				
16:00										プール制限 時間帯 14:00～17:45		
16:30										幼児・学童 スイミング スクール 14:30～17:30		
17:00												
17:30												
18:00										17:45～18:35 成人スイム 中級 磯野	育成 杉山	
18:30												
19:00												
19:30		19:15～20:05 成人スイム 中上級 老川		19:15～20:05 成人スイム 初級 老川		19:15～20:05 成人スイム 中上級 富田		19:15～20:05 成人スイム 中上級 富田		18:40～19:30 成人スイム 上級 磯野	育成 杉山	
20:00		20:10～21:00 成人スイム 初級 富田		20:10～20:40 アクアダンス 遠藤				20:10～21:00 成人スイム 初級 老川		19:35～20:05 アクアシエイブ 馬込	選手 杉山	
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												

22:00閉館

※上記のプログラムは都合によりインストラクターを変更又は中止する場合があります。  
 ※スタジオプログラム及びアクアピクス受講者は事前に受付を済ませて下さい。  
 ※下記営業日はプール及びスタジオプログラムがありません。別紙予定表をご覧ください。  
 △短縮営業、ロプール制限なし、■特別営業



19:00閉館





## 【利用時間】

フィットネス会員 / 一般登録会員 (都度払い) 共通  
プールレッスンがない場合、プール制限はありません。  
予定表にてご確認ください。  
短期水泳教室期間中は、プールを制限する場合があります。

## 【休館日】

月曜日 祝日の場合は営業致します。(10:30~19:00)  
祝日営業の為、水泳レッスンはありません。  
12月29日~1月5日  
その他、ごみ処理施設の法定点検等により休館となります。(10月下旬)

曜日	営業時間	エリア別利用時間			プール制限 時間帯	最終チェックイン	
		プール	マシンジム	バスルーム		プール・マシンジム	バスルーム
火~金	10:30~22:00	10:30~14:45 18:30~21:00	10:30~21:00	10:30~21:45	14:45~18:30	20:30	21:00
土	10:30~21:00	10:30~14:00 17:45~20:30	10:30~20:30	10:30~20:45	14:00~17:45	20:00	20:00
日・祝日 (短縮)	10:30~19:00	10:30~18:00	10:30~18:00	10:30~18:45	なし	17:30	18:00
特別営業	12:00~21:00	12:00~20:00	12:00~20:00	12:00~20:45	なし	19:30	20:00

## 館内注意事項

- ・館内及び敷地内は、禁煙となります。
- ・館内やロッカールーム内は、靴下または素足でご利用下さい。
- ・館内での毛染めは禁止です。
- ・刺青(ファッションタトゥ)のある方は、利用禁止となります。
- ・飲酒等により正常な施設利用が出来ない方は、利用禁止となります。

## 各エリアの注意事項 安全には、十分注意して下さい。

### プールエリア

原則として、9才以下のお子様につきましては保護者同伴が必要です。

1. サーフパンツ・ビキニ・Tシャツ・パーカーなどでの遊泳は禁止となります。(ラッシュガードは着用可)
2. 化粧・日焼け止め等は、水質悪化となりますので使用禁止です。
3. 指輪・ネックレス・腕時計・眼鏡・装飾品は、はずして下さい。
4. 休憩時間は、プールから上がって下さい。(夏場)
5. フィン(足ひれ)、シュノーケル、ボート等は、持込禁止です。
6. 《泳ぐ前に》  
準備体操を十分に行ってください。頭から全身にシャワーをよく浴びてからお入り下さい。急激に水に入ることは避け、呼吸を整え徐々に慣らして下さい。50メートル程度水の中をゆっくり歩いてから泳ぎ始めて下さい。
7. 自己管理は、各自で行って下さい。事故・けが等につきましては、応急処置は致しますが責任は負いかねますので十分注意して入水して下さい。
8. ビート板、ヘルパー等の使用後は、元の位置に整理して返して下さい。
9. 遊泳が終わりましたらシャワー・洗眼を十分に行ってください。
10. 監視員の指示には、必ず従って下さい。
11. 原則として飛び込みは禁止です。
12. タオルやお金の紛失・盗難につきましては、責任を負いかねます。また、ロッカーキーは紛失しないようお願い致します。
13. プールサイドは、絶対に走らないでください。

競泳用水着・スイミングキャップを必ず着用して下さい。  
浮き輪は、浅いプールでのみ利用可能です。  
オムツを着用しての入水はできません。  
館内は、水着での移動はできません。(Tシャツを着て移動をお願いします)

ウェアラブル端末は、ヘルスケア機能を備えたものに限ります。  
(フロントにて使用許可の申請が必要です)

### マシンジムエリア

- ・トレーニングに適したウェアと室内シューズを着用して下さい。室内シューズは、ジムの中のみ履くようにして下さい。ジーパンは、禁止です。
- ・マシンの場所取りは、ご遠慮下さい。
- ・高校生以上利用可能です。

### バスルームエリア

原則として、9才以下のお子様につきましては保護者同伴が必要です。

- ・浴槽に入る際には、必ずかけ湯・シャワーを浴びてからご利用下さい。
- ・浴室・浴場・サウナ内での飲食は禁止です。

### サウナのマナー

1. サウナは、身体を拭いてから入って下さい。
2. 汗は、サウナ室に残さない様にして下さい。
3. 必要以上に場所を取らないで下さい。
4. できるだけ静かにして下さい。
5. かいいた汗は流してから浴槽に入ってください。

上記の注意事項が守れない場合は、入場をご遠慮して頂きます。