

# 多摩スポーツセンター レッスンスケジュール【10月・11月・12月】

【シングル】 利用時間(プール) : 《月～金》10:00～16:00 / 19:00～19:50(20:00退館)  
 《土》10:00～14:00 / 19:00～19:50(20:00退館)  
 《日》10:00～14:50(15:00退館)  
 (ジム) : 《月～土》10:00～19:50(20:00退館)  
 《日》10:00～16:50(17:00退館)  
 ※29～31日は10:00～16:50で利用できます。

【モーニング】 利用時間 : 《月～金》10:00～12:00(12:30退館)  
 ※利用時間内のレッスンに参加できます。※ジムは利用できません。

※ 祝日・毎月29日～31日はプール・アリーナの利用はできません。  
 ※ チェックイン(入館)時間は午前10:00・夜(プール利用)19:00となります  
 ※ 都合によりインストラクターの変更・レッスンの中止となる場合がございます  
 ※ 【有料】は別途お申し込みが必要になります。  
 ※ イベント等で利用時間の変更・レッスン中止になる場合がございます。  
 ※ コアヒーリングは予約制です。予約は当日フロントで行います。(定員11名)

10月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

□ は休館日

○ はジムエリアのみの営業です。

△12/25(土)  
 プール開放時間:10:00～14:00のみ  
 ※レッスンはございません

	月		火		水		木		金		土		日	
	プール	アリーナ	プール	アリーナ	プール	アリーナ	プール	アリーナ	プール	アリーナ	プール	アリーナ	プール	アリーナ
10:00	10:10-10:40 水中歩行 (志村)	10:00-11:00 卓球フリー	10:10-10:55 初級水泳45 (志村)	10:00-11:30 卓球フリー	9:15-10:50 【有料】 海クラブ		10:10-10:40 はじめて水泳 (篠原)	10:00-11:20 卓球フリー	10:10-10:40 水中歩行 (志村)		10:10-10:40 初級水泳30 (志村)	キッズ スクール 実施中		
11:00	おすすめ♪	11:00-11:40 太極拳 (川端)	11:00-12:00 中級水泳 (小川)	11:30-12:00 エンジョイラケット (松浦)	11:00-12:00 上級水泳 (小川)	【有料】 剣道	11:00-12:00 中級水泳 (小川) ※開放コース1レーンのみ	11:30-12:00 ボッチャ (篠原)	11:00-11:45 アクアピクス (箱崎)	おすすめ♪	11:20-11:40 コアヒーリング (小石)		10:30-13:30 【有料】 剣道	
12:00	12:00-12:45 4種目泳ごう (志村)		骨盤調整は フェイスオールを ご持参下さい。	12:10-12:50 骨盤調整 (遠藤)	12:10-12:55 中級水泳45 (小川)		12:00-12:30 初級水泳30 (小川)	12:20-13:00 ヨガ (遠藤)	12:00-12:45 【有料】 成人スクール 初級 (志村)		12:00-12:40 太極拳 (川端)	おすすめ♪		
13:00				13:00-13:40 はじめてヨガ (遠藤)					《成人スクール》 金曜日(初級) 45分間 : 会員価格 4,180円(税込) ※別途お申し込みが必要です。					
14:00						14:30 CLOSE						14:00 CLOSE	キッズ スクール 実施中	モーニングメンバーは 月～金 10:00～12:00までの レッスンに参加できます。
15:00		15:30 CLOSE		15:30 CLOSE		キッズ スクール 実施中		15:30 CLOSE			15:30 CLOSE			月・木・土曜日 11:00～11:45 ベビースクール実施中 (2レーン使用)
16:00	16:00 CLOSE	キッズ スクール 実施中	16:00 CLOSE	キッズ スクール 実施中	16:00 CLOSE	キッズ スクール 実施中	16:00 CLOSE	キッズ スクール 実施中	16:00 CLOSE	キッズ スクール 実施中	キッズ スクール 実施中			
17:00	キッズ スクール 実施中	キッズ スクール 実施中	キッズ スクール 実施中	キッズ スクール 実施中	キッズ スクール 実施中	キッズ スクール 実施中	キッズ スクール 実施中	キッズ スクール 実施中	キッズ スクール 実施中	キッズ スクール 実施中	キッズ スクール 実施中			
18:00														
19:00					19:10-19:50 初級水泳45 (松浦)						19:10-19:50 4種目泳ごう (篠原)			
20:00														
21:00	20:50 CLOSE													

当面の間、20:00閉館とさせていただきます。

全てのご利用時間で  
自由遊泳コースがございます。  
(レッスン中も自由に  
泳ぐ事が出来ます)  
※裏面をご確認ください。

アリーナのプログラムは  
室内シューズが必要です。  
※ヨガ・コアヒーリングは  
素足で行います。

安全の為、レッスン開始  
10分後の途中参加は  
ご遠慮ください。