

# 多摩スポーツセンター レッスンスケジュール【7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)

※火曜日10:00～12:20はプールをクローズさせていただきます。

《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10名)

7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	×23	24	
25	26	△27	28	○29	○30	○31

※7/27(火)は、プールを開放致します。  
10:00～16:00/19:00～19:50

△は、プールレッスンお休みです。○は、全レッスンお休みです。 ※7/22(木)は、祝日休館日となります。

7/23(金)の特別営業時間

10:00～17:00 / プール利用 10:00～16:00

※メンバー区分に関わらず、すべての営業時間

ご利用できます。(施設利用16:50まで)

7/27(火)のプール開放時間

10:00～16:00 / 19:00～19:50

7/29(木)・30(金)・31(土)

10:00～14:00まで

プールを特別開放いたします。

	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			9:15-10:50 【有料】海クラブ	10:10-10:40 ポッチャ(篠原)	10:10-10:40 はじめて水泳(篠原)	10:00-11:30 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		11:00-11:40 太極拳(川端)	10:00-12:20 クローズ	10:00-12:00 卓球フリー	11:00-12:00 上級水泳(小川)	11:00-12:00 【有料】剣道	11:00-12:00 中級水泳(小川)	11:30-12:00 エンジョイラケット(篠原)	11:00-11:45 アクアピクス(箱崎)	11:20-11:40 コアヒーリング(小石)				
12:00	12:00-12:45 4種目泳ごう(志村)			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)				10:30-13:30 【有料】剣道
13:00			【火曜日プール開放】 12:20～16:00 19:00～20:50											
14:00			※7/27(火) プール開放時間 10:00-16:00 19:00-20:50		13:00-13:40 はじめてヨガ(遠藤)									
15:00		15:30 CLOSE		15:30 CLOSE			14:30 CLOSE							
16:00	16:00 CLOSE		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	15:30 CLOSE	16:00 CLOSE	16:00 CLOSE	15:30 CLOSE	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														
20:00					19:10-19:50 初級水泳45(松浦)						19:10-19:50 4種目泳ごう(篠原)			
21:00	20:50 CLOSE													

当面の間、20:00閉館とさせていただきます。

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。

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)

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。 ※火曜10:00～12:20はプールをクローズさせていただきます。

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。