

多摩スポーツセンター レッスンスケジュール【1月・2月・3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)

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

2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					

3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		

△	プール	ジム
4(火)5(水)	10:00-14:00 ※レッスンはございません	10:00-16:50
6(木)7(金)		10:00-19:50

□ は休館日

○ はジムエリアのみの営業です。

	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	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)		10:10-10:40 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			10:00	
11:00		11:00-11:40 太極拳 (川端)	11:00-12:00 中級水泳 (志村)	11:30-12:00 エンジョイラケット (松浦)	11:00-12:00 上級水泳 (鮫島)	11:00-12:00 【有料】 剣道	11:00-12:00 中級水泳 (篠原) ※開放コース1レーンのみ	10:00-12:00 卓球フリー	11:00-11:45 アクアビクス (箱崎)	11:20-11:40 コアヒーリング (小石)				10:30-13:30 【有料】 剣道	11:00	
12:00	12:00-12:45 4種目泳ごう (志村)		骨盤調整は フェイスタオルを ご持参下さい。	12:10-12:50 骨盤調整 (遠藤)	New 12:10-12:40 初級水泳30 (鮫島)			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)					12:00	
13:00			おすすめ♪	13:00-13:40 はじめてヨガ (遠藤)					おすすめ♪		おすすめ♪					13:00
14:00									《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
15:00		15:30 CLOSE		15:30 CLOSE			14:30 CLOSE									15:00
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	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	キッズ スクール 実施中	キッズ スクール 実施中		16:00
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	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		17:00
18:00																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)					19:00
20:00																20:00

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。

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