

多摩スポーツセンター レッスンスケジュール【4月・5月・6月】

カレンダー(○はレッスンお休みです)

【シングル】 利用時間(プール) : 《月～金》10:00～16:00 / 19:00～20:50(21:00退館)
 《土》10:00～14:00 / 19:00～20:50(21:00退館)
 《日》10:00～14:50(15:00退館)
 (ジム) : 《月～土》10:00～20:50(21:00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。
 ※ レッスンスケジュールは1月・4月・7月・10月で変更になります。
 ※ 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)

4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	

5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					

6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			

※ジムのご利用時間・特別営業時間につきましては年間スケジュールをご覧ください。

	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)	10:00-11:45 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	おすすめ♪	11:00-11:40 太極拳 (川端)	11:00-12:00 中級水泳 (小川)		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)			10:30-13:30 【有料】 剣道	
12:00	12:00-12:30 初級水泳30 (志村)			12:10-12:50 骨盤調整 (遠藤)	12:10-12:55 中級水泳 (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)				
13:00				13:00-13:40 はじめてヨガ (遠藤)										
14:00														
15:00		15:30 CLOSE												
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	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	キッズ スクール 実施中	キッズ スクール 実施中	16:00 CLOSE	16:00 CLOSE
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
18:00														
19:00					19:15-20:00 初級水泳 (松浦)								19:15-20:00 4種目泳ごう (篠原)	
20:00														
21:00	20:50 CLOSE													

骨盤調整は
フェイスタオルを
ご持参下さい。

《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。

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
10分後の途中参加は