

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】

カレンダー (○はお休みです)

【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でご利用いただけます。

【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。※ジムはご利用出来ません。

※ 祝日・29日～31日は休館日です。
 ※ 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12名)

1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	

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	29

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				

※ジムのご利用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)	10:00-11:45 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 はじめて水泳 (篠原)	10:00-11:15 卓球フリー	10:10-10:40 水中歩行 (清水)		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			11:00-12:00 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)	11:15-12:00 エンジョイラケット (小石)	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	12:00-12:30 初級水泳30 (志村)		12:00-13:00 【有料】 成人スクール 中上級 (小川)		12:10-12:55 中級水泳 (小川)		12:00-12:30 初級水泳30 (小川)	12:30-13:15 【有料】 成人スクール 初中級 (小川)	12:00-12:45 中級スイム トレーニング (志村)						12:00
13:00		13:10-14:20 【有料】 太極拳 (川端)			13:00-13:45 かんたん筋力 トレーニング (篠原)			13:10-14:20 【有料】 ヨガ (清水)							13:00
14:00												14:00 CLOSE			14:00
15:00												キッズ スクール 実施中			14:50 CLOSE
16:00	16:00 CLOSE		16:00 CLOSE		16:00 CLOSE		16:00 CLOSE		16:00 CLOSE						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				17:00
18:00															18:00
19:00															19:00
20:00					19:15-20:00 中級水泳 (篠原)						19:15-20:00 4種目泳ごう (篠原)				20:00
21:00															21:00

モーニングメンバーは
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)

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。