



# クラブからのご案内

土曜日 (Saturday)		
スタジオ	プール	スカッシュ
	一般会員のプール利用は11:00からとなります。	
	10:15~11:00 ベビー スイミング	
エアロ& コンディショニング45 10:45~11:30 木村 文子 整理券24名		
パワーヨガ30 11:45~12:15 MADOKA 整理券24名	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 宇田川 駿 整理券24名	
ボディパンプ30 12:45~13:15 平沢 大海 整理券22名	ウォーク&スイム30 12:20~12:50 内田 陽子 整理券24名	
	フィン開放コース (1コース使用) 13:00~13:30	
	一般会員のプール利用は14:00までとなります。	
	14:30~15:30 3歳~小学1年生 スイミング	
	15:30~16:30 小学2年生以上 スイミング	空手 (初級~オレンジ帯) 15:30~16:30
キッズストリートダンス (初心者) 16:15~17:15 (小学生~中学生)	16:30~17:30 小中学生 スイミング	空手 (水色~緑帯) 16:30~17:30
キッズストリートダンス (経験者) 17:30~18:30 (小学生~中学生)	一般会員のプール利用は 17:30からとなります。	空手 (紫~黒帯) 17:30~18:30
	クロール30 17:45~18:15 宇田川 駿 定員制24名	
トレーニング 終了時刻 19:45・最終チェックアウト時刻 20:00		

日曜日 (Sunday)		
スタジオ	プール	スカッシュ
	担当 1~2週 藤崎 3~4週 三田	
リラクゼーションヨガ 45 10:45~11:30 高木 ひろみ 整理券24名		
LES MILLS ボディコンバット テック30 11:45~12:15 藤枝 優斗 整理券24名	らくらくウォーキング30 11:15~11:45 東底スタッフ 定員制26名	
LES MILLS ボディコンバット45 12:30~13:15 藤枝 優斗 整理券24名	はじめて平泳ぎ30 12:00~12:30 藤崎 澤 定員制24名	
エアロ中級45 13:30~14:15 ハル 整理券24名	背泳ぎ30 12:45~13:15 藤崎 澤 定員制24名	
バランス コーディネーション30 14:30~15:00 ハル 整理券24名	フィン開放コース (1コース使用) 13:30~14:00	
	スィムトレーニング45 16:00~16:45 藤崎 澤 定員制24名	
トレーニング 終了時刻 18:15・最終チェックアウト時刻 18:30		

## 【スタジオ・プールレッスンご参加について】

- レッスン開始から5分後からの途中参加はご遠慮ください。
- レッスン途中での退室はご遠慮ください。  
※体調不良など、やむを得ない場合はジムスタッフにお声掛け下さい。
- 泳法レッスンで参加者が12名以上の場合は、2コース使用致します。  
※水中運動系・アクアピクス系のレッスンは2コース使用致します。
- 緑のレッスンはレッスン初心者、初級者にオススメです。  
※原則、「参加してはいけない」というレッスンはございません。

## 施設利用チケット特別販売!!

チケット販売期間  
12月1日(水)~2月27日(日)

- ① ゴールドチケット販売単価
- |     |             |            |         |
|-----|-------------|------------|---------|
| 1枚  | 2,200円(税込)  |            |         |
| 5枚  | 6,600円(税込)  | 【通常11,000円 | 40%OFF】 |
| 10枚 | 11,000円(税込) | 【通常22,000円 | 50%OFF】 |

- ② レギュラーチケット  
販売単価
- |     |            |            |         |
|-----|------------|------------|---------|
| 1枚  | 1,650円(税込) |            |         |
| 5枚  | 4,125円(税込) | 【通常 8,250円 | 50%OFF】 |
| 10枚 | 6,600円(税込) | 【通常16,500円 | 60%OFF】 |

有効期限  
購入日より3か月間

## レッスン時間・整理券のご案内

### 【整理券配布場所】

- スタジオ ●  
1本目のレッスンは、開始20分より整理、15分前抽選となります。  
レッスン開始30分前より、整理場所にて配布。  
開始15分前より、番号順に整理いただき入場。  
トレーニングされる場合は、レッスン開始前にスタジオへお入りください。  
※整理券に並ぶ際は、ウェア・靴を着用した状態で整理お願い致します。
  - プール ●  
定員制・抽選となります。抽選のレッスンは、レッスン開始15分前から5分前までプールサイドにて行います。  
※整理券・抽選は、お一人様一枚までとなります。  
※レッスン開始前までにインストラクターにお渡しください。
- 【レッスン定員】
- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| ● スタジオ ●      | ● プール ●         |
| スタジオ: 24名     | アクア系レッスン: 24名   |
| スカッシュコート: 10名 | ウォーキングレッスン: 26名 |
|               | 泳法レッスン: 24名     |

## プールエリア ウォーキング優先コース増設

1月5日(水)より、  
毎週水曜日・金曜日  
(14:00~14:30)の時間帯に  
ウォーキング優先コースを  
設置させていただきます。

~詳細~  
ウォーキング優先コースは、  
歩行の方が優先となります。  
歩行の方がいない場合は、  
泳ぐことが可能です。  
(25Mゆっくり泳ぐコース)

## 感染症拡大予防対策

日頃より、感染症拡大予防対策にご理解ご協力  
いただき、ありがとうございます。



再度、皆様をお願いいたします。  
皆様が快適にご利用いただける様、  
館内(トレーニング中)での会話は  
お控えいただきます様、お願い申  
し上げます。

## 休館日のご案内

毎週月曜日

## 【モバイルサイト】

祝日スケジュール  
代行情報などが  
出かけ先でも確認  
できます。



### ■ レッスン中の換気について

レッスン中は常時換気扇を稼働させてレッスンを実施  
いたします。  
スタジオ内の室温が低下する恐れがございます。  
必要に応じて羽織れるものなどをお持ちください。  
また、レッスン中に1度扉を開けて換気をさせていただきます。

### ■ レッスン中の発声・接触について

感染リスクを抑えるため、レッスン受講中の発声・ハイタッチ・  
握手などはお控えいただきますようお願い申し上げます。

みなさまのご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。