レッスンスケジュール 2026年6月～

暗 暗闇の空間でレッスンを行います。 ☆ エアロの難易度が高くなります。
はじめての方でも安心してご参加いただけるレッスンです。
LIVE ライブ配信のレッスンです。 REC 録画配信のレッスンです。
女性限定 女性限定レッスンです。初めての方も安心してご参加いただけます。
HOT 室温28～33℃に設定した空間でレッスンを行います。
卓球準備時間となります。入室はご遠慮ください。

4･5･6月カレンダー

※■色の日は休館日となります。
※○印は祝日（振替休日）営業日となります。

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
24/31	25	26	27	28	29	30

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				

スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります

レッスンの1週間前（当日含む）の午前7時から予約を開始します。

事前にオンラインでスタジオをご予約いただき、チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加ください。スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット端末での予約が可能です。

Aスタジオ…73名
Bスタジオ…43名
Cスタジオ…28名
※レッスン内容によって定員は異なります。

スイムプライベートレッスン

2週間前よりご予約いただけます。5階レセプションにてお申込みください。
（電話予約可能）
料金 3,850円（税込）

Tue 火曜日

9:00 OPEN

- 9:15～(15分) 簡単ストレッチ 小野寺
- 9:25～(30分) アクアサーキット 加藤(麻)
- 9:40～(40分) ヨガ 奥
- 9:50～(30分) エアロサーキット 冨見山
- 10:20～11:00 ベビー体育（有料）
- 10:30～ マタニティスイミングスクール（有料）(60分) ※1コース限定
- 10:15～ プライベートレッスン 加藤(麻)（有料） ※1コース限定 (30分)
- 10:35～(40分) ヨガ 清水(幸)
- 10:40～(40分) CSLive シェイプパンプ REC
- 11:20～ ベビースイム（有料）(40分) ※2コース限定
- 11:30～(30分) 背泳ぎ 阿部
- 11:35～(30分) シンプルステップ 水本
- 11:35～(30分) スムース&ヒーリング 園山
- 12:15～(45分) アクアビクス 今井
- 12:25～(40分) オリジナルエアロ 普神
- 12:25～(30分) ビラティス 園山
- 12:30～(45分) からだ向上スクール 寺嶋（有料）
- 12:20～(40分) シンプルエアロ+筋トレ10 日高
- 13:10～(30分) スノーケリング 阿部 2コース
- 13:20～(40分) ヨガ 室口
- 13:15～(40分) CSLive Lati Lati REC
- 13:25～(30分) AIR CYCLE FITNESS ~Rhythm Ride~ 前田 くらやみレッスン!!
- 13:40～(20分) フィン自由時間 2コース
- 14:00～(60分) 成人水泳【初心者～初中級】にしかわ（有料）
- 14:15～(45分) グループビラティスセッション 園山（有料） 随時体験受付中
- 14:20～(40分) ZUMBA 佐藤
- 14:20～(30分) ジャンピングハイ 前田 動きやすいからだづくりにオススメ
- 15:15～20:00 キッズスイムスクール（有料） ※4コース使用 (17:30～18:30 全コース使用)
- 15:15～(30分) CSLive からだアクティブ REC
- 15:20～(30分) ファイトアタックBEAT 阿部
- 15:50～(20分) CSLive メディカルフィットネス REC 今回のテーマは、今話題の【骨盤底筋群】です。
- 16:30～17:30 運動能力開発スクール（有料）
- 16:30～17:30 ジュニアテニススクール（有料） ※雨天時利用
- 17:45～18:20 スタジオ開放
- 18:30～(40分) ヨガ 荒巻
- 18:40～(30分) CSLive X-CORE~fighting~ REC
- 19:25～(40分) ZUMBA 中村
- 19:25～(40分) ファイトアタックBEAT 野口
- 19:25～(30分) やさしいヨガ 荒巻 女性限定
- 20:20～(40分) シェイプパンプ 大門
- 20:20～(30分) ファンクショナルコンディショニング～骨盤～ 中村
- 20:30～(30分) アクアサーキット 小野寺
- 21:15～(30分) ボディメイクトレーニング 大門
- 21:10～(40分) CSLive スムース&ヒーリング REC
- 21:30～(45分) パドル自由時間 2コース
- 22:30 CLOSE

Wed 水曜日

9:00 OPEN

- 9:45～(30分) シンプルエアロ 今井
- 9:40～(30分) ビラティス 関
- 9:00～12:00 小学校水泳使用
- 9:00～12:00 小学校水泳使用
- 10:00～(60分) 成人水泳【上級】にしかわ（有料）
- 10:30～(30分) ZUMBA 木川
- 10:25～(40分) ヨガ 関
- 10:20～(40分) 太極拳セッション～32式～ 堀米（有料）
- 11:00～(60分) 成人水泳【最上級】にしかわ（有料）
- 11:20～(30分) ファンクショナルトレーニング【動きやすい身体】 館崎
- 11:20～(30分) HOTフィールヨガ 安養寺 HOT
- 11:20～(60分) やさしいJAZZセッション 佐野（有料）
- 12:10～(30分) ファイトアタックBEAT 高橋(伶)
- 12:10～(30分) パワーヨガ 室口
- 12:30～(90分) フラダンススクール（有料）
- 12:10～(30分) 水泳入門 一條
- 12:50～(30分) アクアダンス 一條
- 13:00～14:30 卓球
- 13:30～(60分) 上級スイムトレーニングにしかわ 3コース
- 13:30～(60分) 成人水泳【中級】阿部（有料）
- 12:55～(30分) エアロサーキット 普神
- 12:55～(40分) ジャズダンス 佐野
- 13:45～(30分) ダンスWAVE 吉田
- 13:50～(40分) CSLive 健康太極拳 REC
- 14:35～(40分) シェイプパンプ 一條
- 14:45～(30分) CSLive ビューティープロジェクト ~アームスルッ/ウラウ~ REC
- 15:00～(60分) バランスボールを使った股関節の動きやと補強エクササイズ 阿部（有料）
- 15:15～20:00 キッズスイムスクール（有料） ※4コース使用 (17:30～20:00 のみ全コース使用)
- 15:30～(40分) CSLive ビラティス REC
- 16:00～18:00 スタジオ開放
- 16:30～18:30 キッズダンススクール（有料）
- 17:00～18:00 ジュニアヒップホップスクール（有料）
- 18:05～19:05 ジュニアヒップホップスクール（有料）
- 18:30～(30分) シンプルエアロ 関
- 19:15～(40分) パワーヨガ 【第1・2週】荒巻 【第3・4週】河合
- 19:20～(40分) コンビネーションステップ40 恒松
- 19:20～(70分) JSAスモールGボールセッションスクール 関（有料）
- 19:35～(45分) 中級スイムトレーニングにしかわ 3コース
- 19:50～(40分) フリースタイルダンス YASUSHI(ヤスシ)
- 20:10～(40分) ZUMBA 歌川
- 20:15～(30分) 【4・6月】ファイトアタックBEAT 【5月】ファイトアタックPRO 吉田
- 20:30～(30分) プライベートレッスンにしかわ（有料）
- 21:00～(60分) HIPHOPセッション YASUSHI(ヤスシ)（有料）
- 21:10～(30分) ビラティス 関
- 21:00～(40分) AIR CYCLE FITNESS ~POWER RIDE~ 浅野
- 21:30～(45分) フィン自由時間 2コース
- 屋上にて実施 はじめてフットサル 20:30～(30分)
- 屋上フットサルGAME 21:00～(60分) 藤咲 屋上で60分思いっきりGAMEします!
- フットサル（ミニサッカー）の入門クラスです！各レベルに合わせて基本的なボール扱いや動き方などをレッスン致します。初心者や女性、ブランクがある方などどなたでも参加可能です！
- 雨天の場合はDスタジオにてトレーニングを行います。
- 22:30 CLOSE

Thu 木曜日

9:00 OPEN

- 9:25～(40分) ヨガ 関
- 9:30～(30分) シンプルエアロLow+筋トレ10 中島
- 9:25～(30分) アクアビクス 小野寺
- 10:05～(30分) バタフライ 高橋(莉)
- 10:20～(40分) 健美操 藤城
- 10:20～(30分) ボディメイクサーキット 園山
- 10:20～11:00 ベビー体育（有料）
- 10:30～(70分) JSAスモールGボールセッションスクール 関（有料）
- 10:45～(30分) クロール 阿部
- 11:15～(40分) ZUMBA 水本
- 11:15～(30分) ジャンピングハイ 前田
- 11:30～(30分) 腰痛改善水泳一條 3コース
- 11:20～12:00 ベビースイム（有料） ※2コース使用
- 12:10～(30分) シンプルエアロLow 関
- 12:05～(40分) フラエクササイズ 阿賀嶺
- 12:15～(30分) X-CORE RIDING 園山 初めての方も安心。固定式バイクで有酸素運動と筋力トレーニングを行います。
- 12:15～(30分) アクアビクス 加藤(麻)
- 12:55～(40分) ヨガ 清水(幸)
- 13:00～(40分) CSLive シェイプパンプ REC
- 13:00～(30分) 平泳ぎ 加藤(麻)
- 13:00～14:30 卓球
- 13:50～(40分) オリジナルエアロ 加藤 ☆
- 13:55～(30分) CSLive ビューティープロジェクト ~アームスルッ/ウラウ~ REC
- 13:40～(30分) 初級スイムトレーニング 加藤(麻)（有料）
- 14:00～(60分) 成人水泳【中上級】にしかわ（有料）
- 14:45～(40分) 健康太極拳 堀米
- 14:40～(40分) HOTヨガ 酒木 HOT 隔週で内容が変わります
- 14:20～(30分) プライベートレッスン 加藤(麻)（有料）
- 15:15～20:00 キッズスイムスクール（有料） ※4コース使用 (17:30～20:00 のみ全コース使用)
- 15:40～(40分) コンビネーションエアロ 普神
- 15:40～(40分) 太極拳セッション～32式・功夫扇～ 堀米（有料）
- 15:30～16:30 ジュニアサッカースクール（有料） ※雨天時利用
- 16:00～(45分) グループビラティスセッション 園山（有料）
- 16:30～17:30 ジュニアテニススクール（有料） ※雨天時利用
- 16:30～18:30 CS配信の為クローズ
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール ～選手コース～（有料）
- 18:45～(30分) ファンクショナルコンディショニング 小野島 姿勢改善や身体のケアを目的に、道具を使いながらストレッチやリハースを行い整えます♪
- 18:40～(40分) CSLive ファイトアタックBEAT REC
- 19:30～(40分) シェイプパンプ 小野島
- 19:35～(40分) CSLive スムース&ヒーリング REC
- 19:20～(45分) からだ向上スクール 寺嶋（有料）
- 19:30～(40分) フラエクササイズ 阿賀嶺
- 19:30～(30分) マンスリースイムにしかわ
- 4月平泳ぎ 5月クロール 6月バタフライ
- 20:15～(30分) アクアビクス 松崎
- 20:30～(40分) フリースタイルダンス かつそう
- 変更 20:30～(30分) ビューティープロジェクト ~アームスルッ/ウラウ~ 高橋(伶)
- 20:35～(30分) AIR CYCLE FITNESS ~Rhythm Ride~ 小野島
- 21:15～(30分) ファイトアタックBEAT 上中
- 21:30～(45分) フィン自由時間 2コース
- 22:30 CLOSE

Fri 金曜日

9:00 OPEN

- 9:25～(40分) コンビネーションエアロLow 照井
- 9:25～(20分) アクアフォーム&トレーニング 園山
- 9:40～(30分) CSLive HOTヨガ HOT REC
- 9:50～(20分) ウキ浮きリラックス 加藤(麻)
- 10:00～(60分) 成人水泳【初中級】にしかわ（有料）
- 10:20～(40分) ヨガ 池田
- 10:25～(40分) コンビネーションステップ 渡辺(睦)
- 10:30～(30分) AIR CYCLE FITNESS ~RHYTHM RIDE~ 高橋(莉)
- 10:25～(30分) スノーケリングクス門 加藤(麻) 2コース
- 10:55～(20分) フィン自由時間 2コース
- 11:00～(60分) 成人水泳【最上級】にしかわ【上級】（有料）
- 11:20～(30分) みんなで筋腰ほぐし 安養寺
- 11:20～(40分) ZUMBA 【第2週】園山 【第1・3・4・5週】池内
- 11:25～(30分) アクアフォークジョグ 加藤(麻)
- 12:10～(40分) AIR CYCLE FITNESS ~POWER RIDE~ 園山
- 12:05～(30分) 変更 フィールヨガ 一條
- 12:15～(30分) シェイプパンプ 吉田
- 12:05～(30分) アクアサーキット 松崎
- 11:30～(60分) ビラティス・リフォーマー 池田（有料）
- 13:00～(40分) シンプルエアロ+筋トレ10 酒木
- 13:00～(30分) 初級スイムトレーニング 加藤(麻) 2コース
- 13:30～(60分) ビラティススクール 池田（有料）
- 13:40～(30分) マンスリースイム 加藤(麻)
- 13:55～(40分) ボディケアストレッチ 酒木
- 4月平泳ぎ 5月クロール 6月バタフライ
- 13:50～(40分) フリースタイルダンス YASUSHI(ヤスシ)
- 14:15～(60分) 成人水泳【初級】一條（有料）
- 14:50～15:00 スタジオ開放
- 14:45～(40分) CSLive Lati Lati REC
- 15:00～(60分) HIPHOPセッション YASUSHI(ヤスシ)（有料）
- 15:15～(45分) グラビティ・トレーニング 園山（有料）
- 15:15～(40分) オリジナルステップ 池田
- 15:15～19:30 キッズスイムスクール（有料） ※4コース使用 (17:30～19:30 のみ全コース使用)
- 16:30～18:30 キッズダンススクール（有料）
- 16:30～17:30 ジュニアテニススクール（有料） ※雨天時利用
- 17:00～20:00 キッズ体育スクール ～選手コース～（有料）
- 17:30～18:30 ジュニアヒップホップスクール（有料）
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール ～選手コース～（有料）
- 18:10～(40分) 健康太極拳 ～初級～ 加藤
- 18:50～19:50 ジュニアヒップホップスクール（有料）
- 19:05～(40分) コンビネーションエアロ 加藤
- 19:10～(30分) ダンスWAVE 高橋(伶)
- 19:45～(30分) マンスリースイム 前田
- 4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月クロール
- 19:55～(40分) ファイトアタックPRO 恵比原
- 20:00～(40分) オリジナルエアロ 加藤
- 20:50～(40分) CSLive スムース&ヒーリング REC
- 20:55～(40分) AIR CYCLE FITNESS ~POWER RIDE~ 恵比原
- 21:30～(45分) フィン自由時間 2コース
- 22:30 CLOSE

Sat 土曜日

9:00 OPEN

- 9:00～10:10 スタジオ開放
- 9:00～(30分) スイム育成クラス（有料）
- 9:00～12:00 キッズスイムスクール（有料） ※3コース限定
- [第1・4・5週]酒木 [第2週]築地 [第3週]河合
- 10:00～(40分) ファイトアタックBEAT 野口
- 10:00～(40分) オリジナルエアロ
- 10:20～11:00 ベビー体育（有料）
- 10:30～(40分) コンビネーションエアロ 普神
- 11:00～(40分) 【4・6月】HOTフィールヨガ 【5月】Zen Yoga 安養寺
- 11:20～12:00 ベビースイム（有料） ※2コース限定
- 11:25～(30分) シンプルエアロ 普神
- 12:05～(40分) スムース&ヒーリング 安養寺
- 11:40～(40分) 【第1・4・5週】ボディケアストレッチ 酒木 【第2週】ヨガ 関 【第3週】ヨガ 河合
- 12:05～(45分) アクアビクス 力武
- 12:15～(40分) ZUMBA 【第1・2週】田澤 【第3・4・5週】香山
- 12:30～13:30 キッズダンススクール（有料）
- 11:15～12:15 Jr.バレエスクール 津守（有料）
- 12:30～13:30 Jr.バレエスクール 津守（有料）
- 9:50～(40分) バレエエクササイズ 津守
- 10:40～(90分) バレエスクール 津守（有料）
- 13:00～(40分) CSLive Lati Lati REC
- 13:10～(40分) オリジナルエアロ 日高
- 13:30～(40分) ヨガ 室口 【第3週】パワーヨガ 河合
- 13:30～(30分) CSLive ビューティープロジェクト ~アームスルッ/ウラウ~ REC
- 14:05～(40分) AIR CYCLE FITNESS ~POWER RIDE~ 木川
- 14:00～(60分) ビラティススクール 池田（有料）
- 14:00～(40分) ヨガ 武藤
- 14:15～(40分) ビラティス 園山
- 14:15～(30分) AIR CYCLE FITNESS ~Rhythm Ride~ 前田
- 14:30～16:00 卓球
- 15:00～(40分) CSLive スムース&ヒーリング REC
- 15:05～(40分) シェイプパンプ 大門
- 15:15～(60分) ビラティス・リフォーマー 池田（有料）
- 15:55～(30分) CSLive エアロサーキット REC
- 16:00～(30分) ボディメイクトレーニング 大門
- 16:45～(40分) CSLive パワーヨガ REC
- 16:50～(40分) パワーヨガ 池田
- シンプルな動きと自重の筋トレで初心者の方でも大丈夫!
- 17:00～20:00 キッズ体育スクール ～選手コース～（有料）
- 17:40～19:10 スタジオ開放
- 17:50～(40分) シェイプパンプ 高橋(伶)
- 18:45～19:30 スタジオ開放
- 変更 13:00～(60分) マスターズ練習会 一條・辻 4コース
- 14:15～18:30 キッズスイムスクール（有料） ※4コース使用 (17:30～18:30 のみ全コース使用)
- 20:00 CLOSE

Sun 日曜日

9:00 OPEN

- 9:00～9:40 スタジオ開放
- 9:00～10:00 キッズダンススクール（有料）
- 9:00～12:00 キッズスイムスクール（有料） ※2コース限定 (11:00～12:00 40分のみ2コース限定)
- 10:00～11:00 キッズダンススクール（有料）
- 10:10～(30分) ビラティス 園山
- 11:25～(40分) AIR CYCLE FITNESS ~POWER RIDE~ 第1・3・5週の水泳レッスンは【第2・4週】園山
- 11:15～(45分) グループビラティスセッション 園山（有料） 第1・3・5週のみ実施
- 12:00～(45分) アクアサーキット 小野寺
- 12:00～ キッズスイム個人泳（有料）(30分)
- 12:00～ プライベートレッスンにしかわ（有料）(30分)
- 12:30～13:30 運動能力開発スクール（有料）
- 12:45～13:30 グラビティ・トレーニング 園山（有料）
- 12:55～(30分) 初級スイムトレーニングにしかわ 原則、ご自身の泳力に合わせてご参加ください。
- 13:35～(45分) 中級スイムトレーニングにしかわ 3コース 原則、ご自身の泳力に合わせてご参加ください。
- 14:25～(60分) 上級スイムトレーニングにしかわ 3コース 原則、ご自身の泳力に合わせてご参加ください。
- 15:35～(30分) フィンスイム 佐藤(将)
- 13:30～19:00 ファミリープール開放
- 10:00～(40分) オリジナルエアロ
- 9:50～(40分) バレエエクササイズ 津守
- 10:55～(30分) シンプルエアロ
- 11:40～(40分) 【第1・4・5週】ボディケアストレッチ 酒木 【第2週】ヨガ 関 【第3週】ヨガ 河合
- 12:35～(40分) ZUMBA 木川
- 12:35～(40分) 【4・6月】ダンスWAVE 【5月】ファイトアタックPRO 高橋(伶)
- 13:30～(40分) ヨガ 室口 【第3週】パワーヨガ 河合
- 14:15～(40分) ビラティス 園山
- 14:15～(30分) AIR CYCLE FITNESS ~Rhythm Ride~ 前田
- 15:10～(40分) CSLive スムース&ヒーリング REC
- 14:25～(40分) シェイプパンプ 今村
- 15:20～(30分) ファイトアタックBEAT 前田
- 15:15～(60分) はじめてのダンスセッション 木川（有料）
- 16:05～(30分) ボディメイクトレーニング 桜井
- 16:05～(30分) CSLive リズムCAMP REC
- 16:30～17:30 運動能力開発スクール（有料）
- 16:45～(45分) グループビラティスセッション 園山（有料）
- 16:50～(40分) ボディケアストレッチ 桜井
- 16:55～(30分) ジャンピングハイ 佐藤
- 17:45～18:45 キッズチアスクール（有料）
- 17:45～(40分) コンビネーションエアロ 桜井
- 変更 17:45～(40分) CSLive ビラティス REC
- 18:30～19:30 キッズチアスクール（有料） 18:30～18:45は4階ファンクショナルエリアにて実施。
- 18:45～19:30 スタジオ開放
- 20:00 CLOSE

ファンクショナルエリア ジムスモレッスンスケジュール

ジムスモレッスンリニューアル!!ジムスモレッスンとは15分間の短いレッスンで、どなたでも簡単にご参加いただけます。

レッスン以外の時間は、フリースペースとしてご利用頂けます。

すべて初心者向けレッスンです。

※イベント等により、下記プログラム以外で使用する場合がございます。※レッスン参加の際は開始10分前よりご入場いただけます。事前の場所取りはご遠慮ください。
※道具を使用するレッスンは先着順となります。スペースが無くなり次第、定員とさせて頂きます。予めご了承ください。

火曜日
- 10:00～10:15 お腹引き締め
- 10:45～11:15 セントラリアン～動きタイム～ 定員制
- 11:35～11:50 かんたん筋トレ
- 12:00～12:15 リンパフロー
- 14:00～18:30 キッズ体育スクール（有料）
- 18:30～19:45 キッズタンブリングセッション（有料）
- 定員制 オンラインでの予約が必要なレッスンです。

水曜日
- 9:50～10:20 セントラリアン～動きタイム～
- 10:35～10:50 お腹引き締め
- 11:00～11:15 腰痛予防改善
- 11:25～11:40 リンパフロー
- 12:10～12:25 フレックスストレッチ
- 14:00～19:00 キッズ体育スクール（有料）
- 時短トレーニングビギナリ!! 20:10～20:20 お腹引き締め
- 20:30～20:45 かんたん筋トレ

木曜日
- 8:30～8:45 肩こり予防改善
- 10:40～10:55 バランスボール
- 11:20～11:50 セントラリアン～動きタイム～ 定員制
- 12:05～12:20 かんたん筋トレ
- 12:30～12:45 かんたん筋膜ほぐし
- 14:00～21:00 キッズ体育スクール（有料）
- 21:15～21:30 フレックスストレッチ

金曜日
- 10:20～10:35 かんたん筋トレ
- 10:50～11:05 リンパフロー
- 11:30～11:45 かんたん筋トレ
- 12:35～12:50 フレックスストレッチ
- 13:00～13:15 ボールdeリラックス
- 14:00～21:00 キッズ体育スクール（有料）

土曜日
- 9:00～12:30 キッズ体育スクール（有料）
- 13:00～21:00 キッズ体育スクール（有料）

日曜日
- 9:00～13:15 キッズ体育スクール（有料）
- 15:45～18:30 キッズ体育スクール（有料）
- 18:30～19:30 キッズチアスクール（有料）

諸注意

※ケガ防止、ご自身の体調管理の為にも、必ず準備運動・血圧測定を実施しましょう。（プール利用の場合はコンディショニングチェックシートにご記入ください） ※安全管理上、カン・ピン類・キャップのない飲み物容器の持ち込みはご遠慮ください。 ※祝日のレッスンスケジュールは別紙をご覧ください。
※記載プログラム・レッスン・担当者は、都合により変更、またはクローズする場合がございます。

スタジオプログラムに参加される皆様へ

※スタジオへの入場は、レッスンが終わり、スタジオの準備が整い次第、レッスン開始10分前よりお呼びします。 ※レッスンに参加する方は、オンラインの予約が必要です。予約をされていない方はご参加いただけませんので、ご了承ください。レッスン開始後のスタジオ入場はお断りさせて頂きます。マナーアップにご協力ください。 ※レッスン時は室内シューズでご参加ください。

プールをご利用の皆様へ

※アクセサリー類は全て外し（平板指輪のみ可）、シャワーで化粧・整髪料を落としましょう。（水中歩行に限りお化粧・整髪料は落とさずに利用可） ※スイムキャップは必ず着用してください。（水中歩行に限り着用は不要。ただし、長髪で水面に髪の毛が触れる場合は、髪の毛を結ぶかスイムキャップの着用をお願いします） ※プールに入水する際は、メガネのご使用はご遠慮ください。（プールサイド・ミストサウナ・ジャグジー内は除く） ※スキンダイビング・フィントレーニングは、用具に限りがございます。先着順となりますので予めご了承ください。（ご自身でお持ちの用具はお使いいただけます） ※フィン・パドルはレッスン時と自由時間コースのみご利用いただけます（グループは常時利用可）。パドル自由時間開始時に対象者が3名未満の場合、パドル自由時間コースを2コースから1コースにし、フィン自由時間コースを設定させていただく場合もございます。 ※フィン自由時間も同様です。あらかじめご了承ください。 ※各プールレッスンは、参加人数により使用コース数を調整する場合があります。 ※ダイビング練習の際は、25mプール1コースを使用することがあります。 ※水中用携帯オーディオプレーヤーは頭部に収まる物に限り使用可能です。 ※レッスン開始後の入場はお断りさせて頂きます。