

★成人プールレッスンスケジュール

2020年11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00				5日 バタフライ 12日 背泳ぎ 19日 平泳ぎ 26日 クロール		
		9:45-10:30		9:45-10:45		
10:00	2日 平泳ぎ 9日 クロール 16日 バタフライ 23日 背泳ぎ	水中運動 西澤		初級 深田	10:00-10:45 水中ウォーク 小田桐	
11:00	11:00-12:00 初級 大熊		11:00-12:00 中級 笠原	11:00-12:00 上級 笠原	11:00~12:00 上級 田中	11:00-12:00 中級 佐藤
12:00	12:15-13:15 上級 三浦					
13:00	<ul style="list-style-type: none"> ・各クラスごとに定員が設けられています。 ・成人レッスンは中学生以下の方は参加できません。 ・成人レッスン整理券は、区内在住の方はレッスン開始の90分前から、 区外在住の方はレッスン開始の30分前からフロントでお渡しします。※電話受付不可 ・区内在住の一般利用で参加していただく方は、 身分証明書等で住所の確認をさせていただきます。 確認ができない場合は、区内の方でもレッスン開始の30分前から整理券を配布します。 ・ご本人様以外の分の整理券を代わりにお渡することはできません。 必ずご本人が並んで整理券をお受け取りください。 ・火曜日の「水中運動」と金曜日の「水中ウォーク」は8月のみ休講となります。 ・レッスンスケジュールは都合により変更になることがございますので、予めご了承ください。 変更がある場合は、速やかに館内掲示及び、ホームページに掲載します。 ・水中運動・アクアビクス・水中ウォークにつきましては、定員数を通常の半分(30名→15名)とさせていただきます。 (水泳教室と運動方法が異なり飛沫感染防止の観点から、大幅な人数制限を設けさせていただいております) 					
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00		19:30-20:30 スイムトレーニング 山口	19:30-20:30 初級 九津見(み)	19:30-20:15 アクアビクス 稲葉	19:30-20:45 マスターズ 笠原	19:30-20:15 スタート&ターン 笠原
20:00	20:00-20:30 ファイティングアクア 佐藤		4日 クロール 11日 バタフライ 18日 背泳ぎ 25日 平泳ぎ			