

成人プールレッスンカレンダー

1日 (火)	9:45-10:30 水中運動 19:30-20:30 スイムトレーニング	16日 (水)	11:00-12:00 中級 19:30-20:30 中級
2日 (水)	11:00-12:00 中級 19:30-20:30 中級	17日 (木)	11:00-12:00 初級 (平泳ぎ)
3日 (木)	11:00-12:00 初級 (クロール)	18日 (金)	11:00-12:00 上級 19:30-20:45 マスターズ
4日 (金)	11:00-12:00 上級 19:30-20:45 マスターズ	19日 (土)	11:00-12:00 中級 19:30-20:15 スタート&ターン
5日 (土)	11:00-12:00 中級 19:30-20:15 スタート&ターン	20日 (日)	
6日 (日)		21日 (月)	11:00-12:00 初級 (背泳ぎ)
7日 (月)	11:00-12:00 初級 (バタフライ)	22日 (火)	19:30-20:30 スイムトレーニング
8日 (火)	19:30-20:30 スイムトレーニング	23日 (水)	11:00-12:00 中級 19:30-20:30 中級
9日 (水)	11:00-12:00 中級 19:30-20:30 中級	24日 (木)	11:00-12:00 初級 (背泳ぎ) 19:30-20:15 アクアビクス
10日 (木)	11:00-12:00 初級 (バタフライ) 19:30-20:15 アクアビクス	25日 (金)	10:00-10:45 水中ウォーク 11:00-12:00 上級 19:30-20:45 マスターズ
11日 (金)	10:00-10:45 水中ウォーク 11:00-12:00 上級 19:30-20:45 マスターズ	26日 (土)	11:00-12:00 中級 19:30-20:15 スタート&ターン
12日 (土)	11:00-12:00 中級 19:30-20:15 スタート&ターン	27日 (日)	
13日 (日)		28日 (月)	休館日
14日 (月)	11:00-12:00 初級 (平泳ぎ)	29日 (火)	19:30-20:30 スイムトレーニング
15日 (火)	9:45-10:30 水中運動 19:30-20:30 スイムトレーニング	30日 (水)	11:00-12:00 中級 19:30-20:30 中級

★成人プールレッスンスケジュール

2020年9月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00		1日 15日 のみ実施			11日 25日 のみ実施	
		9:45-10:30				
10:00	7日 バタフライ 14日 平泳ぎ 21日 背泳ぎ	水中運動 西澤		3日 クロール 10日 バタフライ 17日 平泳ぎ 24日 背泳ぎ	10:00-10:45 水中ウォーク 小田桐	
11:00	11:00-12:00 初級 三浦 (大熊)		11:00-12:00 中級 笠原	11:00-12:00 初級 笠原 (深田)	11:00~12:00 上級 田中	11:00-12:00 中級 佐藤
12:00						
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場合がございますので、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、毎週行われるわけではございませんので、 お間違いのないようお願い申し上げます。 また、飛沫感染防止の観点から、定員数を通常の半分(30名→15名)とさせていただきます。 					
14:00	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。					
15:00	必ずご本人が並んで整理券をお受け取りください。					
16:00	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。					
17:00	レッスンスケジュールは都合により変更になる場合がございますので、予めご了承ください。					
18:00	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。					
19:00				10日 24日 のみ実施		
		19:30-20:30	19:30-20:30	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		スイムトレーニング 山口	中級 九津見(み)			