

★成人プールレッスンスケジュール

2020年10月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00						
		9:45-10:30				
10:00	5日 クロール 12日 バタフライ 19日 背泳ぎ	水中運動 西澤		1日 バタフライ 8日 背泳ぎ 15日 平泳ぎ 22日 クロール 29日 バタフライ	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	<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し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) 					
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00			7日 クロール 14日 バタフライ 21日 背泳ぎ 28日 平泳ぎ			
19:00		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	20:00-20:30 ファイティングアクア 佐藤	スイムトレーニング 山口	初級 九津見 (み)			

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