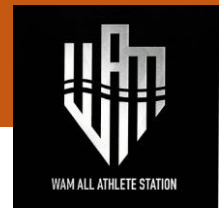




大人レッスン予定表



2022.10月の大人レッスンは下記日程にて実施致します。
 たくさんのご参加、お待ちしております！

A	水曜	13:00~13:50	初心者	B	水曜	13:00~13:50	クロール(上級)	C	水曜	13:00~13:50	クロール(初級)
		14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初心者)			14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(上級)			14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初級)
	木曜	13:00~13:50	クロール(初級)		木曜	13:00~13:50	初心者		木曜	13:00~13:50	クロール(上級)
		14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初級)			14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初心者)			14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(上級)
	金曜	13:00~13:50	クロール(上級)		金曜	13:00~13:50	クロール(初級)		金曜	13:00~13:50	初心者
		14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(上級)			14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初級)			14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初心者)

	月	火	水	木	金	土
プール会員様の皆様へ		プールご利用後は・・・		プール出口開放のお知らせ		1日
大人レッスンをより多くの方にご参加いただく為に、「各週毎のレッスン時間割」を作成しておりますので、是非ご利用ください。		『よく体を拭いて』から各ロッカーへ移動してください！通路を濡らさぬよう、ご協力をお願い致します！		プールへの入退場につきましては、「シャワールーム側・1ルートのみ可能」としてありますが、「退場の場合のみ、もう1ルートご利用可能」とさせていただきます！ レッスン時の混雑防止の為、是非ご利用下さい。 【シャワールームより東側】		4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)	休館日 (施設メンテナンス)	レッスン休み (通常営業)	C		※夜20:15~21:00より ・4泳法テクニック ・マスターズ も実施。	4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)	レッスン休み (通常営業)	レッスン休み (通常営業)	A		※夜20:15~21:00より ・4泳法テクニック ・マスターズ も実施。	4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)	休館日 (施設メンテナンス)	レッスン休み (通常営業)	B		※夜20:15~21:00より ・4泳法テクニック ・マスターズ も実施。	4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)	レッスン休み (通常営業)	レッスン休み (通常営業)	C		※夜20:15~21:00より ・4泳法テクニック ・マスターズ も実施。	家族プールDAY (イベント) ※レッスンおやすみ
30日	31日	今月の特別レッスンはおやすみ！				
4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)	休館日 (施設メンテナンス)	★ 水泳豆知識 ★ 水泳の歴史100年を超える間、自由形といえばクロール(泳法の中で1番速い泳法)が続いてますが、その泳ぎの速さを超える泳ぎが誕生したのを知っていますか？ それは『ドルフィンクロール』。腕はクロールで足がバタフライのキックで泳ぐ泳法です！ しかし、体力の消耗が激しい為、現在も世界的に泳がれていない 幻の泳法 となっています！				