



大人レッスン予定表



2022.11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
プールご利用後は・・・		1日	2日	3日	4日	5日
『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！ 		レッスン休み(通常営業)	A ※夜20:15~21:00より ・4泳法・マスターズ	4泳法テクニック(13:00~13:50) マスターズ(13:00~13:50)	A ※夜20:15~21:00より ・4泳法・マスターズ	4泳法テクニック(13:00~13:50) マスターズ(13:00~13:50)
	6日	7日	8日	9日	10日	11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			4泳法テクニック(13:00~13:50) マスターズ(13:00~13:50)
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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			4泳法テクニック(13:00~13:50) マスターズ(13:00~13:50)
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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)	家族プールDAY(イベント) ※レッスンおやすみ	A ※夜20:15~21:00より ・4泳法テクニック ・マスターズ		4泳法テクニック(13:00~13:50) マスターズ(13:00~13:50)
27日	28日	29日	30日	今月の特別レッスンは30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)	栗野特練	30日(水)は・・・ 栗野ヘッドコーチによる 「道具を使った特別練習」  ※なお、夜のレッスンは通常どおり、 20:15~21:00より・4泳法テクニック・マスターズ		

マスク忘れず! ★ 水泳豆知識 ★ 皆さんはご存じでしたか?



実は・・・第1回大会(明治30年)アテネオリンピックでは、競泳競技は、「海」で行われたこと、皆さんはご存じでしたか? 天候によってコンディションが大きく異なる屋外で行うなんて・・・現代では絶対に考えられないですね('◇')? ちなみに・・・プールを使用するようになったのは、第4回大会ロンドンオリンピックからです!

