



# 大人レッスン予定表



2022.12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！

<b>A</b>	水曜	13:00~13:50	初心者	<b>B</b>	水曜	13:00~13:50	クロール(上級)	<b>C</b>	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	
★ プールコーチより一言 ★		12月29日(木) 営業時間			1日	2日	3日
<p>今年も残すとこ、あと1か月です。この場をお借りし、感謝申し上げます。1年間ありがとうございました。来年もよろしくお願ひ致します！</p> 		<p>本年の営業は、29日(木)が最終日となります。当日は「<b>煩惱スイム108本</b>」を開催するため、プールの一般利用は「<b>10時~12時</b>」までとなります。お間違いないよう、お気を付けてください！</p>			<b>B</b>		<p>4泳法テクニック (13:00~13:50)</p> <p>マスターズ (13:00~13:50)</p>
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
<p>家族プールDAY (イベント)</p> <p>※レッスンおやすみ</p>	<p><b>休館日</b> (施設メンテナンス)</p>	<p>レッスン休み (通常営業)</p>	<b>C</b>			<p>4泳法テクニック (13:00~13:50)</p> <p>マスターズ (13:00~13:50)</p>	
11日		12日	13日	14日	15日	16日	
<p>4泳法テクニック (13:00~13:50)</p> <p>マスターズ (13:00~13:50)</p>	<p>レッスン休み (通常営業)</p>	<p>レッスン休み (通常営業)</p>	<b>A</b>			<p>4泳法テクニック (13:00~13:50)</p> <p>マスターズ (13:00~13:50)</p>	
18日		19日	20日	21日	22日	23日	
<p>4泳法テクニック (13:00~13:50)</p> <p>マスターズ (13:00~13:50)</p>	<p><b>休館日</b> (施設メンテナンス)</p>	<p>レッスン休み (通常営業)</p>	<b>B</b>			<p>4泳法テクニック (13:00~13:50)</p> <p>マスターズ (13:00~13:50)</p>	
25日		26日	27日	28日	29日	30日	
<p>4泳法テクニック (13:00~13:50)</p> <p>マスターズ (13:00~13:50)</p>	<p>レッスン休み (通常営業)</p>	<p>水球イベント ※レッスン休み</p> <p>11時~13時の時間帯 上記イベントにより、レーン制限がございます。 ※後日ご案内</p>	<p>レッスン休み (通常営業)</p>	<p>煩惱スイム108本(イベント) ※レッスン休み</p> <p>※上記イベントにより、プールの通常利用は、12時までとなります！</p>	<p><b>年末年始休業</b> 12月30日~1月3日まで (新年は1月4日~レッスン開始)</p>		



## ★ 水泳豆知識 ★ 2022年ラストの締めくくりは・・・

年末年始に各地で実施されることが多い『**寒中水泳**』についての豆知識です！  
寒中水泳の目的は体内の血流を促して血液循環を向上させる為、炎症を起こしている患部をより早く治し、痛みを減らすとして実施されています。  
また、怪我自体を未然に防げる能力も高まる効果もあるそうです。  
お近くでイベント等あれば、冬の寒いこの時期にぜひチャレンジしてみたいはいかがですか？

