



(プール) 大人レッスン 担当一覧表 (2023年12月)



※担当コーチは、当日変更となる場合もございますので予めご了承願います。

日 程	レッスン時間	レッスン内容	担当コーチ
12月1日 金	11:00 ~ 11:30	きれいにゆっくり泳ごう	大平&高井
	13:00 ~ 14:00	4泳法きれいに泳ごう①	粟野
	20:30 ~ 21:15	4泳法テクニック	高井
	20:30 ~ 21:15	マスターズ	粟野
12月2日 土	13:05 ~ 13:55	4泳法テクニック	大平
	13:05 ~ 13:55	マスターズ	佃
	20:00 ~ 20:45	泳法レッスン	戎谷
12月3日 日	13:05 ~ 13:55	4泳法テクニック	粟野
	13:05 ~ 13:55	マスターズ	大平
12月4日 月	休館日		
12月5日 火	レッスンなし		
12月6日 水	13:00 ~ 13:50	4泳法きれいに泳ごう①	粟野&青木
	14:00 ~ 14:50	4泳法きれいに泳ごう②	粟野&青木
	20:30 ~ 21:15	マスターズ	粟野&青木
12月7日 木	11:00 ~ 11:30	レッツ♪ウォーキング♪	大平&小川
	13:00 ~ 13:50	4泳法きれいに泳ごう①	粟野
	14:00 ~ 14:50	4泳法きれいに泳ごう②	粟野
	20:30 ~ 21:15	4泳法テクニック	横山
12月8日 金	11:00 ~ 11:30	きれいにゆっくり泳ごう	大平&高井
	13:00 ~ 14:00	4泳法きれいに泳ごう①	粟野
	20:30 ~ 21:15	4泳法テクニック	高井
	20:30 ~ 21:15	マスターズ	粟野
12月9日 土	13:05 ~ 13:55	4泳法テクニック	高井
	13:05 ~ 13:55	マスターズ	大平
	19:00 ~ 19:45	泳法レッスン(水中姿勢)	青木
	20:00 ~ 20:45	マスターズ(初級/中級/上級)	青木
12月10日 日	13:05 ~ 13:55	4泳法テクニック	佃
	13:05 ~ 13:55	マスターズ	粟野
12月11日 月	休館日		
12月12日 火	レッスンなし		
12月13日 水	13:00 ~ 13:50	4泳法きれいに泳ごう①	青木
	14:00 ~ 14:50	4泳法きれいに泳ごう②	青木
	20:30 ~ 21:15	マスターズ	青木
12月14日 木	11:00 ~ 11:30	レッツ♪ウォーキング♪	大平&小川
	13:00 ~ 13:50	4泳法きれいに泳ごう①	粟野
	14:00 ~ 14:50	4泳法きれいに泳ごう②	粟野
	20:30 ~ 21:15	4泳法テクニック	横山
12月15日 金	11:00 ~ 11:30	きれいにゆっくり泳ごう	大平&高井
	13:00 ~ 14:00	4泳法きれいに泳ごう①	粟野
	20:30 ~ 21:15	4泳法テクニック	高井
	20:30 ~ 21:15	マスターズ	粟野

日 程	レッスン時間	レッスン内容	担当コーチ
12月16日 土	13:05 ~ 13:55	4泳法テクニック	大平
	13:05 ~ 13:55	マスターズ	佃
12月17日 日	20:00 ~ 20:45	泳法レッスン	戎谷
	13:05 ~ 13:55	4泳法テクニック	粟野
12月17日 日	13:05 ~ 13:55	マスターズ	森嶋
12月18日 月	休館日		
12月19日 火	レッスンなし		
12月20日 水	13:00 ~ 13:50	4泳法きれいに泳ごう①	粟野
	14:00 ~ 14:50	4泳法きれいに泳ごう②	粟野
	20:30 ~ 21:15	マスターズ	粟野
12月21日 木	11:00 ~ 11:30	レッツ♪ウォーキング♪	大平&小川
	13:00 ~ 13:50	4泳法きれいに泳ごう①	粟野
	14:00 ~ 14:50	4泳法きれいに泳ごう②	粟野
	20:30 ~ 21:15	4泳法テクニック	横山
12月22日 金	11:00 ~ 11:30	きれいにゆっくり泳ごう	大平&高井
	13:00 ~ 14:00	4泳法きれいに泳ごう①	粟野
	20:30 ~ 21:15	4泳法テクニック	粟野
	20:30 ~ 21:15	マスターズ ※おやすみ	
12月23日 土	13:05 ~ 13:55	4泳法テクニック	佃
	13:05 ~ 13:55	マスターズ	大平
	19:00 ~ 19:45	泳法レッスン(水中姿勢)	青木
	20:00 ~ 20:45	マスターズ(初級/中級/上級)	青木
12月24日 日	13:05 ~ 13:55	4泳法テクニック	森嶋
	13:05 ~ 13:55	マスターズ	粟野
12月25日 月	休館日		
12月26日 火	レッスンなし		
12月27日 水	11:00 ~ 11:30	きれいにゆっくり泳ごう ※おやすみ	
	13:00 ~ 13:50	4泳法きれいに泳ごう①	大平
	14:00 ~ 14:50	4泳法きれいに泳ごう②	大平
	20:30 ~ 21:15	マスターズ	粟野
12月28日 木	11:00 ~ 11:30	レッツ♪ウォーキング♪ ※おやすみ	
	13:00 ~ 13:50	4泳法きれいに泳ごう①	粟野
	14:00 ~ 14:50	4泳法きれいに泳ごう②	粟野
	20:30 ~ 21:15	4泳法テクニック	横山
12月29日 金	※一般のご利用は10:00~12:00まで		
	12:00 ~ 14:00	イベント「煩惱スイム」(参加者申込:12月13日まで)	
12月30日 土	年末年始休暇 (2024年の営業は1月4日(水)より)		
12月31日 日	年末年始休暇 (2024年の営業は1月4日(水)より)		

お知らせ (イベント案内・貸切予約・周知事項 など)

【イベント:煩惱スイム】 29日(金)は、「煩惱スイム」の為、一般の方のプール利用は10:00~12:00までとなります。

【土曜夜レッスン】 2日(土)、16日(土)は戎谷コーチ、9日(土)、23日(土)は青木コーチがレッスンを実施致します。会員様無料。(非会員様も1DAY料金: ¥1,000にて参加可)

【幼児貸切予約:団体】 1(金)、15日(金)は、10:00~10:40にて「幼児貸切レッスン」の為、補助プールおよび1・2レーンがご利用できません。

【6・7レーン貸切予約:個人】 10日(日)16:00~19:00および19日(火)、14:00~16:00にて「大人貸切」の為、6・7レーンはご利用できません。

【6・7レーン貸切予約:水球】 3日(日)、10日(日)は、14:00~16:00にて「団体貸切」の為、6・7レーンはご利用できません。

【5・6・7レーン貸切予約:個人】 17日(日)は、15:00~18:00にて「大人貸切」の為、5・6・7レーンはご利用できません。

【6レーン貸切予約:個人】 26日(火)は、10:00~12:00および、13:00~17:00にて「個人貸切」の為、6レーンはご利用できません。※7レーンは終日ご利用できます。