

1月 プール大人レッスン (予 定 表)

※ 担当コーチは当日変更となる場合もございます。

| 日 (19時閉館) | 月 (休館日) | 火 (22時閉館) | 水 (22時閉館) | 木 (22時閉館) | 金 (22時閉館) | 土 (19時閉館) |
|----------------------------|-------------------|--------------|--|---|---|----------------------|
| welcome | | | レッスン時間割 一部変更について | 1日 | 2日 | 3日 |
| | | | 2026年3月より、大人プールレッスン時間割が一部変更となります。詳細については別途、2026年1月中に館内やHPにてご案内予定であります。ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。 |  | 年末年始休暇 12月29日(月)～1月3日(土) ※年始の初回レッスンは1月7日(水)より | |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| 2026年 営業初日 (レッスンやすみ) | 休館日 (施設メンテナンス) | レッスンなし | 平泳ぎ・バタフライ 13:00～(青木) | ウォーキング 11:00～(高井) | きれいにゆっくり泳ごう 11:00～(高井) | 4泳法 13:05～(森嶋) |
| | | | クロール・背泳ぎ 14:00～(高井) | クロール・背泳ぎ 13:00～(青木) | 4泳法 13:00～(高井) | マスターズ 13:05～(長尾) |
| | | | マスターズ 20:30～(大高) | 平泳ぎ・バタフライ 14:00～(青木) | 4泳法 おやすみ | |
| | | | | 4泳法 20:30～(山田) | | |
| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| 4泳法 13:05～(高井/土居) | 休館日 (施設メンテナンス) | レッスンなし | クロール・背泳ぎ 13:00～(森嶋) | ウォーキング 11:00～(高井) | きれいにゆっくり泳ごう 11:00～(高井) | 4泳法 13:05～(佃) |
| マスターズ 13:05～(蓮井) | | | 平泳ぎ・バタフライ 14:00～(森嶋) | 平泳ぎ・バタフライ 13:00～(森嶋) | 4泳法 13:00～(森嶋) | マスターズ 13:05～(森田) |
| | | | マスターズ 20:30～(大高) | クロール・背泳ぎ 14:00～(森嶋) | マスターズ 20:30～(佃) | |
| | | | | マスターズ 20:30～(山田) | | |
| 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| 4泳法 13:05～(高井/蓮井) | 休館日 (施設メンテナンス) | レッスンなし | 平泳ぎ・バタフライ 13:00～(森嶋) | ウォーキング 11:00～(高井) | きれいにゆっくり泳ごう 11:00～(高井) | 4泳法 13:05～(高井/蓮井) |
| マスターズ 13:05～(長尾) | | | クロール・背泳ぎ 14:00～(森嶋) | クロール・背泳ぎ 13:00～(高井) | 4泳法 13:00～(森嶋) | マスターズ 13:05～(森田) |
| | | | マスターズ 20:30～(大高) | 平泳ぎ・バタフライ 14:00～(高井) | 4泳法 20:30～(佃) | |
| | | | | 4泳法 20:30～(山田) | | |
| 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
| 4泳法 13:05～(高井/土居) | 休館日 (施設メンテナンス) | レッスンなし | クロール・背泳ぎ 13:00～(森嶋) | ウォーキング 11:00～(高井) | きれいにゆっくり泳ごう 11:00～(高井) | 4泳法 13:05～(森嶋) |
| マスターズ 13:05～(佃) | | | 平泳ぎ・バタフライ 14:00～(森嶋) | 平泳ぎ・バタフライ 13:00～(森嶋) | 4泳法 13:00～(青木) | マスターズ 13:05～(森田) |
| | | | マスターズ 20:30～(大福) | クロール・背泳ぎ 14:00～(森嶋) | マスターズ 20:30～(佃) | |
| | | | | マスターズ 20:30～(山田) | | |

＜ イベント・貸切予約・周知事項 ＞

【補助・1・2レーン貸切予約：幼児】

16日(金)、30日(金) 10:00～11:00にて「団体貸切(幼児)」の為、ご利用不可

【6・7レーン貸切予約：団体】

11日(日)、25日(日) 14:00～16:00にて「団体貸切(水球)」の為、ご利用不可

【6・7レーン貸切予約：団体】

18日(日)、25日(日) 16:00～19:00にて「団体貸切(AS)」の為、ご利用不可

※上記以外でも、当日貸切等がある場合もございます。予めご了承ください。