

2024年1月 成人コース レッスンスケジュール
※1月分レッスン ご予約は12/22(金) 9:00～となります。

曜日	月	火	水	木	金		土	日	
利用時間	11:40-15:00	11:40-15:00	11:40-15:00	11:40-15:00	11:40-15:00		12:00-14:20	12:30-14:30	
	1	2	3	4	5		6	7	
12:00	休館日	休館日	休館日	上級【中崎】 平泳ぎ	上級【立澤】 バタフライ		12:40～13:30		
13:00				中級【水野】 バタフライ	初級【沼田】 クロール	12:20			中級【中崎】 平泳ぎ
14:00				アクア&スイム 【西沢】	中級【吉澤】 背泳ぎ	13:20			初級【熊倉】 バタフライ
	8	9	10	11	12		13	14	
12:00	休館日	中級【西沢】 平泳ぎ	中級【上沼】 クロール	上級【中崎】 クロール	上級【立澤】 背泳ぎ		12:40～13:30		
13:00		初級【佐藤】 背泳ぎ	上級【西沢】 背泳ぎ	中級【水野】 背泳ぎ	初級【沼田】 バタフライ	12:20			中級【中崎】 クロール
14:00		アクア&スイム 【吉澤】	初級【小笠原】 平泳ぎ	アクア&スイム 【西沢】	中級【吉澤】 平泳ぎ	13:20			初級【熊倉】 背泳ぎ
	15	16	17	18	19		20	21	
12:00	初級【猪爪】 背泳ぎ	中級【西沢】 クロール	中級【上沼】 バタフライ	上級【中崎】 バタフライ	上級【立澤】 平泳ぎ		12:40～13:30		
13:00	中級【沼田】 平泳ぎ	初級【佐藤】 平泳ぎ	上級【西沢】 平泳ぎ	中級【水野】 平泳ぎ	初級【沼田】 背泳ぎ	12:20			中級【中崎】 バタフライ
14:00	上級【水野】 クロール	アクア&スイム 【吉澤】	初級【小笠原】 クロール	アクア&スイム 【西沢】	中級【吉澤】 クロール	13:20			初級【熊倉】 平泳ぎ
	22	23	24	25	26		27	28	
12:00	初級【猪爪】 平泳ぎ	中級【西沢】 バタフライ	中級【上沼】 背泳ぎ	上級【中崎】 背泳ぎ	上級【立澤】 クロール		12:40～13:30		
13:00	中級【沼田】 クロール	初級【佐藤】 クロール	上級【西沢】 クロール	中級【水野】 クロール	初級【沼田】 平泳ぎ	12:20			中級【中崎】 背泳ぎ
14:00	上級【水野】 バタフライ	アクア&スイム 【吉澤】	初級【小笠原】 バタフライ	アクア&スイム 【西沢】	中級【吉澤】 バタフライ	13:20			初級【熊倉】 クロール
	29	30	31	☆成人会員の皆様☆					
12:00	初級【猪爪】 クロール	中級【西沢】 背泳ぎ	中級【上沼】 平泳ぎ	レッスンは始まる5分前に担当コーチが出席確認を行いますので お時間までにプールへお集まりください。 コーチが変更になる場合は連絡アプリでご連絡させていただきます。					
13:00	中級【沼田】 バタフライ	初級【佐藤】 バタフライ	上級【西沢】 バタフライ						
14:00	上級【水野】 背泳ぎ	アクア&スイム 【吉澤】	初級【小笠原】 背泳ぎ						