

# 2026年7月～9月 成人レッスンスケジュール（昼）

9:30	月		火		水		木		金		9:30
	フリーレーン		フリーレーン		フリーレーン		フリーレーン		フリーレーン		
10:00	中級		初級		初級		アクア ウォーキング 10:10～ 10:55		中級		10:00
	背泳ぎ		クロール		バタフライ				平泳ぎ		
11:00	初級	フリーレーン	上級	フリーレーン	中級	フリーレーン	初級	フリーレーン		フリーレーン	11:00
	平泳ぎ		バタフライ		クロール		背泳ぎ		スキルアップ		
12:00	上級		中級		上級	アクア	中級	上級	初級		12:00
	クロール	スキルアップ	平泳ぎ	トレーニング	背泳ぎ	カーディ オ	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	トレーニング	
13:00											13:00

## 【レッスンご参加にあたって】

- 指輪・ピアス・ネックレス等のアクセサリー類及び眼鏡は、安全上必ず外してご利用ください。
- 健康面への影響を考慮して、レッスンへの参加はレッスン開始15分までとさせていただきます。
- 準備体操・ウォーミングアップをしっかりと行ってからレッスンにご参加ください。
- 急遽、レッスン担当者やレッスン内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。
- 皆様が安全で快適にご利用頂けるよう、譲り合ったのご利用をお願い致します。
- ウェアラブル端末をご使用の際は「水中用カバー」の着用をお願いいたします。
- フリーレーンはイベントを実施する場合、ご利用できない場合がございます。利用できない場合は事前にお知らせいたします。
- 混雑時緩和のため、13:10までプールエリアを利用できます。13:15までにプールエリアの退館にご協力ください。

お問い合わせはこちら▶

