

成人フルレッスンスケジュール

2026年 2月～

南長崎スポーツセンター

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00						
10:00	1か月平泳ぎ 10:00～11:00 (20名) / 中村	水中運動 9:45～10:30 20名/尾崎	スイム初級 9:30～10:30 (10名) / 野上	初めてスイム 9:30～10:15 (10名) / 中村	アクアビクス 9:45～10:30 20名/坂井	
11:00	スイム上級 11:05～12:05 (20名) / 中村		スイム中級 10:35～11:35 (20名) / 野上	スイム初級 10:20～11:20 (20名) / 中村	1か月背泳ぎ 10:40～11:40 (20名) / 岡村	スイム中級 11:10～12:10 (20名) / 九津見
12:00			スイム上級 11:40～12:40 (20名) / 松岡	1か月バタフライ 11:25～12:25 (20名) / 中村	スイム中級 11:50～12:50 (20名) / 岡村	
13:00						

インストラクター・プログラムが
変更となっております。
ご確認の上、ご参加ください。

19:00						
20:00	スイム中級 19:30～20:30 (20名) / 杉浦	スイム上級 19:30～20:30 (20名) / 松岡	1か月クロール 19:30～20:30 (20名) / 九津見	アクアビクス 19:30～20:15 (20名) / 稲葉	マスターズ 19:30～20:45 (30名) / 松岡	
21:00						

★ 参加時の注意事項 ★

- ・成人レッスンは高校生以上からの参加となります。
- ・各レッスン毎に定員がございます。
- ・レッスン整理券は、豊島区内在住の方はレッスン開始の90分前から、豊島区外在住の方はレッスン開始の30分前からフロントでお渡しいたします。*電話受付不可
- ・豊島区内在住の一般利用で参加していただく方は、**公的身分証明書**等で住所の確認をさせて頂きます。
*確認ができない場合は、豊島区内在住の方でもレッスン開始の30分前からの整理券配布となります。
- ・整理券の配布は、レッスンに参加される**ご本人様分のみ**とさせていただきます。
- ・レッスンスケジュールは都合により変更になることがあります。予めご了承ください。
変更がある場合には、速やかに館内掲示及びホームページに掲載いたします。
- ・**同内容のレッスンは1日1回まで**となります。多くのお客様にご参加いただけるようご協力お願いします。
- ・レッスン開始後の途中入場は、お客様の健康管理及び危険防止のため、お断りさせていただきます。
- ・レッスンの前後は準備・片付け等の為、一部フリーコースがご利用いただけない場合がございます。
- ・レッスン時は参加人数や種目によって1～3コースを使用します。優先順位は8⇒7⇒6レーンの順です。
- ・水中運動、アクアビクスは1レーン、2レーン（浅いレーン）を使用します。