

# 成人フールレッスンスケジュール

2025年 10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<br>10:00～11:00<br>(20名) / 中村 | 水中運動<br>9:45～10:30<br>20名/尾崎 | スイム初級<br>9:30～10:30<br>(10名) / 野上  | 初めてスイム<br>9:30～10:15<br>(10名) / 中村    | アクアビクス<br>9:45～10:30<br>20名/坂井      |                                      |
| 11:00 | スイム上級<br>11:05～12:05<br>(20名) / 中村  |                              | スイム中級<br>10:35～11:35<br>(20名) / 野上 | スイム初級<br>10:20～11:20<br>(20名) / 中村    | 1か月背泳ぎ<br>10:40～11:40<br>(20名) / 関口 | スイム中級<br>11:10～12:10<br>(20名)<br>九津見 |
| 12:00 |                                     |                              | スイム上級<br>11:40～12:40<br>(20名) / 松岡 | 1か月バタフライ<br>11:25～12:25<br>(20名) / 中村 |                                     |                                      |
| 13:00 |                                     |                              |                                    |                                       |                                     |                                      |

|       |                                    |                                    |                                       |                                     |                                    |  |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|
| 19:00 |                                    |                                    |                                       |                                     |                                    |  |
| 20:00 | スイム初級<br>19:30～20:30<br>(20名) / 杉浦 | スイム上級<br>19:30～20:30<br>(20名) / 松岡 | 1か月クロール<br>19:30～20:30<br>(20名) / 九津見 | アクアビクス<br>19:30～20:15<br>(20名) / 稲葉 | マスターズ<br>19:30～20:45<br>(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いただきます。  
\* 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場合がございます。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。