成人プールレッスンスケジュール

2026年 11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か月バタフライ 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）/ 山下	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）/ 稲葉	
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）/ 山下	スイム初級 10:20－11:20 （20名）/ 中村	1か月平泳ぎ 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）/ 杉浦	1か月クロール 11:25－12:25 （20名）/ 中村	スイム中級 11:50－12:50 （20名）/ 岡村	
13:00						

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）/ 川原	1か月背泳ぎ 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）/ 松宮/川原	
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。

南長崎スポーツセンター　　☎０３－５９８８－９２７０