

2026年 11月分【プール無料レッスン】

※11月分予約開始日 10/31(土) 17:30
※12月分予約開始日 11/29(日) 17:30

月	火	水	木	金	土	日
						1 13:00~13:30 ★ 足ひれスイム (長谷川)
2 休館日	3 9:40~10:00 アクアウォーキング (田部井) 12:30~13:00 ★アクアダンス (利根川) 13:05~13:35 ★25M平泳ぎ (長谷川)	4 13:05~13:35 ★ レベルアップ (長谷川)	5 9:30~10:00 アクアダンス (佐々木) 12:30~13:00 ★アクアトレーニング (石倉) 20:00~20:30 アクアダンス (山田)	6 13:05~13:35 ★ 25Mクロール (勅使河原) 20:00~20:30 ★足ひれスイム (吉野)	7	8 15:00~15:30 アクアトレーニング (佐々木)
9 休館日	10 9:30~10:00 アクアダンス (利根川) 12:30~13:00 ★アクアミット (石倉) 13:05~13:35 ★初めてクロール (吉野)	11 13:05~13:35 ★25Mバタフライ (田部井)	12 9:30~10:00 アクアトレーニング (佐々木) 12:30~13:00 ★アクアパワー (山田) 20:00~20:30 アクアミット (秋山)	13 13:05~13:35 ★ チャレンジクロール (勅使河原) 20:00~20:30 ★ レベルアップ (相澤)	14	15 13:00~13:30 ★初めて背泳ぎ (長谷川)
16 休館日	17 9:40~10:00 アクアウォーキング (田部井) 12:30~13:00 ★アクアトレーニング (利根川) 13:05~13:35 ★チャレンジバタフライ (勅使河原)	18 11:30~11:50 リズムアクア (山田) 13:05~13:35 ★ 初めて平泳ぎ (眞鍋)	19 9:30~10:00 アクアダンス (山田) 12:30~13:00 ★アクアコンディショニング (佐々木) 20:00~20:20 アクアウォーキング (相澤)	20 13:05~13:35 ★ 25M背泳ぎ (吉野)	21	22 15:00~15:30 アクアダンス (佐々木)
23 休館日	24 9:40~10:00 A i c h i (秋山) 12:30~13:00 ★アクアパワー (石倉)	25 11:30~11:50 リズムウォーキング (山田) 13:05~13:35 ★チャレンジ背泳ぎ (相澤)	26 9:30~10:00 アクアトレーニング (山田) 12:30~13:00 ★アクアミット (佐々木)	27 13:05~13:35 ★ 初めてバタフライ (眞鍋)	28	29 13:00~13:30 ★チャレンジ平泳ぎ (眞鍋)
30 休館日	13:05~13:35 ★水慣れ (吉野)		20:00~20:30 アクアトレーニング (秋山)	20:00~20:30 ★ レベルアップ (相澤)		