

2026年10月 スタッフレッスン担当表（プール）

月	時間	レッスン名		5日	12日	19日	26日	
	09:30～10:00	水中ウォーク30		ひでた		ひでた	ひでた	
	10:15～10:45	はじめて週替わり		ひでた	ひでた	ひでた	ひでた	
	11:00～12:00	大人スイムスクール		ひでた	ひでた	ひでた	休講	
火	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日	
	12:15～13:15	大人スイムスクール		たてもと	たてもと	たてもと	休講	
水	時間	レッスン名		7日	14日	21日	28日	
	10:00～10:30	スタッフオリジナル30		たてもと	ひでた	まえかわ	たかおち	
金	時間	レッスン名	2日	9日	16日	23日	30日	
	09:25～09:55	ひきしめ水中ウォーク	なかの	なかの	なかの	なかの	なかの	
	11:00～11:30	はじめて週替わり	なかの	なかの	なかの	なかの	なかの	
	11:45～12:45	大人スイムスクール	ながお	ながお	ながお	ながお	休講	

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

- ◆水曜日 10:00～10:30 スタッフオリジナル30
奇数週：マスターズ 偶数週：はじめてプール
- ◆はじめて週替わり
- 月曜日 1週目：平泳ぎ 2週目：クロール 3週目：バタフライ 4週目：背泳ぎ
金曜日 1週目：平泳ぎ 2週目：クロール 3週目：バタフライ 4週目：背泳ぎ 5週目：平泳ぎ