

2026年7月 スタッフレッスン担当表（プール）

月	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日	
	09:30～10:00	ひきしめ水中ウォーク		ひでた	ひでた	休講	休講	
	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	ひでた	
火	時間	レッスン名		7日	14日	21日	28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	たてもと	
水	時間	レッスン名	1日	8日	15日	22日	29日	
	10:00～10:30	スタッフオリジナル30	たかおち	なかの	たてもと	ひでた	たてもと	
金	時間	レッスン名	3日	10日	17日	24日	31日	
	09:25～09:55	水中ウォーク30	なかの	なかの	なかの	なかの	休講	
	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	ながお	

※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：背泳ぎ 2週目：平泳ぎ 3週目：クロール 4週目：バタフライ  
 金曜日 1週目：背泳ぎ 2週目：平泳ぎ 3週目：クロール 4週目：バタフライ 5週目：背泳ぎ