店舗：コ・ス・パ 王寺

2026年11月 スタッフレッスン担当表（プール）

	時間	レッスン名		2日	9日	16日	23日	30日
月	09:30～10:00	ひきしめ水中ウォーク		ひでた	ひでた	ひでた	休講	ひでた
	10:15～10:45	はじめて月替わり		ひでた	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	ひでた
火	時間	レッスン名		3日	10日	17日	24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		4日	11日	18日	25日	
	10:00～10:30	スタッフオリジナル30		たてもと	まえかわ	たてもと	ひでた	
金	時間	レッスン名		6日	13日	20日	27日	
	09:25～09:55	水中ウォーク30		なかの	なかの	なかの	なかの	
	11:00～11:30	はじめて月替わり		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	

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