

2020年12月 【上級（体験）クラス】

【日大豊山】				
日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）

【辰巳国際水泳場】 ※★は長水路でのレッスンとなります。				
日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）
25日	金	17:30-19:00 (メインプール)	★飛込み&スプリント強化 Xmasプレゼントもあるのか・・・！？	青田

【国立代々木競技場(インドアプール)】 ※★は長水路でのレッスンとなります。				
日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）
5日	土	12:30-14:00	クロール	田淵（坂場）
		16:30-18:00	平泳ぎ	田淵
12日	土	12:30-14:00	バタフライ	布施谷（本庄）
		16:30-18:00	背泳ぎ	寒河江

【日本大学三軒茶屋キャンパス】				
日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）
13日	日	10:30-12:00	バタフライ	寒河江（浅井）
		12:00-13:30	クロール	長瀬（細川）
		14:00-15:30	平泳ぎ	青田（本庄）
		15:30-17:00	背泳ぎ	田淵（長瀬）
19日	土	10:30-12:00	バタフライ	青田（本庄）
		12:30-14:00	クロール	田淵
20日	日	14:30-16:00	バタフライ	長瀬（細川）

【コスミックセンター】				
日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）
6日	日	13:30-15:00	ターン練習	布施谷（杉浦）
13日	日	18:00-19:30	平泳ぎ	清野
20日	日	13:30-15:00	飛込み	田淵（浅井）



日本大学三軒茶屋キャンパス 施設利用についてお知らせ

- ※ コロナウイルスの影響により施設の利用人数が「50名」までと大学側からの連絡がありました。
大学内に入れるのは**インストラクターと受講者のみ**となります。
保護者様・付き添いの方の校内への入館は出来ません。予めご了承ください。
- ※ 受講者は必ず朝に体温を計ってください。**37.5度以上**の方は受講を控えるようにお願い致します。レッスン前に必ず担当クラスのインストラクターにご報告ください。
- ※ うがい手洗い、マスクの着用をお願い致します。更衣室内での会話もお控えください。
マスクはプールサイドまで着用し、練習前に外しますのでマスクを入れる袋（大き目の物）のご準備をお願い致します。
- ※ 受講者同士の道具（タオル/水着/キャップ/ゴーグル等）の貸し借りはご遠慮ください。
- ※ 必ずインストラクターの指示に従うようにお願い致します。