

お願い
します

プール利用後は体をタオルで拭いてから更衣室へ。床がぬれていると周りの方が転倒しケガをします。床がぬれた場合はモップ等で拭いてください。

月曜日 MONDAY									火曜日 TUESDAY									水曜日 WEDNESDAY									木曜日 THURSDAY									金曜日 FRIDAY									土曜日 SATURDAY									日曜日 SUNDAY																																			
8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1																																					
↓ 10 : 10～ご利用可能									↓ 10 : 10～ご利用可能									↓ 10 : 10～ご利用可能									↓ 10 : 10～ご利用可能									↓ 10 : 10～ご利用可能																																																					
1月5日は短期教室のため 10時30分から利用可能。									1月6日は短期教室のため 10時30分から利用可能。									1月7日は短期教室のため 10時30分から利用可能。																																																																							
10:45- 11:30 水泳指導 初級									10:45- 11:15 初歩									10:45- 11:30 水泳指導 初級									11:00 11:45 ベビー コース									10:45- 11:15 初歩									10:45- 11:30 水泳指導 初級									11:00 11:45 ベビー コース									11:00 11:45 ベビー コース																										
12:15- 13:00 アクア ビクス									12:15-12:45 水中 筋トレ									12:15- 13:00 アクア ビクス									12:15- 12:45 腰膝改善																		12:15- 13:00 水泳指導 中級・上級																		12:45- 13:30 水泳指導 中級・上級																										
13:15- 14:00 水泳指導 中級・上級									13:00- 14:00 水中 ウォーキング									13:15- 14:00 水泳指導 中級・上級																		13:00 14:00 水中 ウォーキング																		13:00 13:45 ベビー コース																																			
↓ 14:45									↓ 14:45									↓ 14:45									↓ 14:45									↓ 14:45																																																					
14:50																																													14:50									15:00																																			
19:00									19:00									19:00									19:00									19:00									19:00									19:00									19:00									19:00																	
選手コース									選手コース									選手コース									選手コース									選手コース									選手コース									選手コース									選手コース									選手コース									選手コース								
20:00									20:00									20:00									20:00									20:00									20:00									20:00									20:00									20:00									20:00								
20:00- 20:30 水中 筋トレ									20:00- 20:45 水泳指導 初級・中級									20:00- 20:30 初歩									20:00- 20:45 水泳指導 初級・中級									20:00- 20:30 初歩									20:00- 20:45 水泳指導 初級・中級									20:00- 20:45 水泳指導 初級・中級									20:00- 20:45 水泳指導 初級・中級																										
21:00									21:00									21:00									21:00									21:00									21:00									21:00									21:00									21:00																	
チェックアウト時間 21:30									チェックアウト時間 21:30									チェックアウト時間 21:30									チェックアウト時間 21:30									チェックアウト時間 21:30									チェックアウト時間 21:30									チェックアウト時間 21:30									チェックアウト時間 21:30									チェックアウト時間 21:30																	
8 7 6 5 4 3 2 1									8 7 6 5 4 3 2 1									8 7 6 5 4 3 2 1									8 7 6 5 4 3 2 1									8 7 6 5 4 3 2 1									8 7 6 5 4 3 2 1									8 7 6 5 4 3 2 1									8 7 6 5 4 3 2 1																										

1月の水泳指導クラス

4泳法チャレンジ練習

対象： おとな水泳指導クラス

第1週
1月4日～1月10日 運動不足解消メニュー

第2週
1月11日～1月17日 背泳ぎ

第3週
1月18日～1月24日 自由形

第4週
1月25日～1月31日 平泳ぎ

一歩ずつ、自分のペースで
4泳法をマスターして、新しい自分へ！

※各週指定以外の泳法も練習いたします。

●プール利用時の注意点

・水着・水泳帽を着用してください。

・装飾品(ネックレス・時計・眼鏡)は、はずして泳いでください。

・プールに入る前にシャワーを浴び、準備運動を行ってください。

<レッスンの説明>
◆水泳指導
初級…クロール25M完泳を目指すクラス。
中級…クロール50M・背泳ぎ25M完泳を目指すクラス。
上級…平泳ぎ25M・バタフライ25M完泳を目指すクラス。
◆初歩…水慣れから浮くまでのクラス。
◆水中ウォーキング…関節に優しく全身の筋力強化や
脂肪燃焼を促進します。
◆水中筋トレ…水の抵抗で筋力強化し、関節に優しく
体幹を鍛えるクラス。
◆腰膝改善…水中での運動効果を最大限に活用し、
腰や膝の痛みの緩和や改善を目指すクラス。
◆アクアビクス…膝や腰への負担が少ない水中での
有酸素運動、筋トレ効果も。

1月の水泳指導クラス
4泳法チャレンジ練習

対象：おとな水泳指導クラス

第1週
1月4日～1月10日 運動不足解消メニュー

第2週
1月11日～1月17日 背泳ぎ

第3週
1月18日～1月24日 自由形

第4週
1月25日～1月31日 平泳ぎ

一歩ずつ、自分のペースで
4泳法をマスターして、新しい自分へ！
※各週指定以外の泳法も練習いたします。

- プール利用時の注意点
- ・水着・水泳帽を着用してください。
 - ・装飾品(ネックレス・時計・眼鏡)は、はずして泳いでください。
 - ・プールに入る前にシャワーを浴び準備運動を行ってください。
 - ・プールサイドで走ったり飛び込んだりしないでください。