



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		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																																			
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																	
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																										
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									12:45-13:30 水泳指導 中級・上級								
↓ 14:45									↓ 14:45									↓ 14:45									↓ 14:45									↓ 14:45																																			
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								
20:00-20:30 水中 筋トレ									20:00-20:45 水泳指導 初級・中級									選手コース									20:00 20:30 初歩									20:00-20:45 水泳指導 初級・中級									選手コース									選手コース																	
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										

2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
2月1日～2月7日
バタフライ

第2週
2月8日～2月14日
背泳ぎ

第3週
2月15日～2月21日
バタフライ

第4週
2月22日～2月28日
自由形

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はしませう。

●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。

<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。

2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 2月1日～2月7日 バタフライ

第2週 2月8日～2月14日 背泳ぎ

第3週 2月15日～2月21日 バタフライ

第4週 2月22日～2月28日 自由形

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。