

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 | |
| 10:00 | ↓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 | <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。 | | |
| 10:10 | 30日は短期教室のため10時30分から利用可能。 | | 25日は短期教室のため10時30分から利用可能。 | 26日は短期教室のため10時30分から利用可能。 | 27日は短期教室のため10時30分から利用可能。 | | | |
| 11:00 | 10:45-11:30 水泳指導 初級 | 10:45 初歩 | 10:45-11:30 水泳指導 初級 | 11:00 11:45 ベビー コース | 10:45-11:30 水泳指導 初級 | | | 11:00 11:45 ベビー コース |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:00 | 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 | |
| 14:00 | 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 | | | |
| 14:50 | ↓14:45 | ↓14:45 | ↓14:45 | ↓14:45 | ↓14:45 | 14:50 15:00 | 8 7 6 5 4 3 2 1 | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 20:00 | 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 | | | |
| 21:00 | | 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 | | |
| 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 20:45 | 8 7 6 5 4 3 2 1 | |

3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 3月1日~3月7日 **キック練習**

第2週 3月8日~3月14日 **個人メドレー**

第3週 3月17日~3月23日 **背泳ぎ**

第4週 3月24日~3月30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！

- 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。