

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																							
10:10									4/28 幼稚園 授業								1日は短期教室のため 10時30分から利用可能。								2日は短期教室のため 10時30分から利用可能。								3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								10:45-11:15 初歩								10:45-11:30 水泳指導 初級								11:00-11:45 ベビーコース								10:45-11:30 水泳指導 初級								11:00-11:45 ベビーコース															
12:00	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																							
13:00	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																13:00-13:45 ベビーコース								12:45-13:30 水泳指導 中級・上級															
14:00																																																								
14:50	↓ 14:45								↓ 14:45								↓ 14:45								↓ 14:45								↓ 14:45								↓ 14:45															
15:00																																																								
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																							
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																															
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																							
21:30																																																								

4/13・4/20
新プールプログラム
膝痛予防改善クラス
体験会実施。要予約。

<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。

4月の水泳指導クラス

4泳法チャレンジ練習

対象 おとろ水泳指導クラス

- 第1週 4月1日~4月7日 **バタフライ**
- 第2週 4月8日~4月14日 **背泳ぎ**
- 第3週 4月15日~4月21日 **平泳ぎ**
- 第4週 4月22日~4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1回(月曜)の練習(水曜)はなし

- 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。