



**お願い** 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							
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		13:00-14:00 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
14:00							8 7 6 5 4 3 2 1
14:50	↓ 14:45	↓ 14:45	↓ 14:45	↓ 14:45	↓ 14:45	14:50-15:00	
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	チェックアウト時間 20:45	8 7 6 5 4 3 2 1
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

5/11・5/25  
膝痛予防改善クラス  
有料クラス

**5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 5月1日～5月7日 **平泳ぎ**

第2週 5月8日～5月15日 **色々ドリル練習**

第3週 5月16日～5月22日 **バタフライ**

第4週 5月23日～5月29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!

各指定以外の泳法も練習いただけます。

- 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。