



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	小学校授業 ロッカールームを 使用します。	小学校授業 ロッカールームを 使用します。	小学校授業 ロッカールームを 使用します。	小学校授業 ロッカールームを 使用します。	小学校授業 ロッカールームを 使用します。	<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	↓10:30~チェックイン	↓10:30~チェックイン	↓10:30~チェックイン	↓10:30~チェックイン	↓10:30~チェックイン		
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		20:00-20:45 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

6/8・6/22
膝痛予防改善クラス
有料クラス

6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 6月1日~6月7日 **自由形**
- 第2週 6月8日~6月14日 **背泳ぎ**
- 第3週 6月15日~6月21日 **自由形**
- 第4週 6月22日~6月28日 **バタフライ**

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。