

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。

7月4日 土曜日		7月5日 日曜日		7月6日 月曜日		7月7日 火曜日		7月8日 水曜日		7月9日 木曜日		7月10日 金曜日																																			
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
<p>&lt;レッスンの説明&gt;</p> <p>◆水泳指導 初級…クローラ25M完泳を目指すクラス。 中級…クローラ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。</p> <p>◆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。</p> <p>◆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。 ◆アクアピクス…膝や腰への負担が少ない水中の有酸素運動、筋トレ効果も。</p>																<p>10:00 小学校授業 ロッカールームを使用します。</p> <p>10:30~チェックイン</p> <p>11:00 10:45-11:30 水泳指導 初級</p> <p>12:00 12:15-13:00 アクアピクス</p> <p>13:00 13:15-14:00 水泳指導 中級・上級</p> <p>13:50 14:00</p> <p>14:00 14:45</p> <p>14:50 15:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>20:30</p> <p>チェックアウト時間 20:45</p>																															
<p>7月の水泳指導クラス</p> <p>1 初級 7月1日~7月10日 バタフライ</p> <p>2 中級 7月11日~7月17日 水泳指導</p> <p>3 上級 7月18日~7月24日 自由形</p> <p>4 個人メドレー 7月25日~7月31日</p>																																															
<p>●プール利用時の注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水着・水泳帽を着用してください。</li> <li>・装飾品(ネックレス・時計・眼鏡)は、はずして泳いでください</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>																																															

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。

7月11日 土曜日		7月12日 日曜日		7月13日 月曜日		7月14日 火曜日		7月15日 水曜日		7月16日 木曜日		7月17日 金曜日																																			
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
<p>&lt;レッスンの説明&gt;</p> <p>◆水泳指導 初級…クローラ25M完泳を目指すクラス。 中級…クローラ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。</p> <p>◆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。</p> <p>◆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。 ◆アクアピクス…膝や腰への負担が少ない水中の有酸素運動、筋トレ効果も。</p>																<p>10:00 小学校授業 ロッカールームを使用します。</p> <p>10:30~チェックイン</p> <p>11:00 10:45-11:30 水泳指導 初級</p> <p>12:00 12:15-13:00 アクアピクス</p> <p>13:00 13:15-14:00 水泳指導 中級・上級</p> <p>13:50 14:00</p> <p>14:45</p> <p>15:00</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>20:30</p> <p>チェックアウト時間 20:45</p>																															
<p>7月の水泳指導クラス</p> <p>1 初級 7月1日~7月10日 バタフライ</p> <p>2 中級 7月11日~7月17日 水泳指導</p> <p>3 上級 7月18日~7月24日 自由形</p> <p>4 個人メドレー 7月25日~7月31日</p>																																															
<p>●プール利用時の注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水着・水泳帽を着用してください。</li> <li>・装飾品(ネックレス・時計・眼鏡)は、はずして泳いでください</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>																																															

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。

7月18日 土曜日		7月19日 日曜日		7月20日 月曜日		7月21日 火曜日		7月22日 水曜日		7月23日 木曜日		7月24日 金曜日																																			
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
<p>&lt;レッスンの説明&gt;</p> <p>◆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。</p> <p>◆初歩…水慣れから浮くまでのクラス。</p> <p>◆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。</p> <p>◆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。</p> <p>◆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。</p> <p>◆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。</p>																																															
<p>10:00</p> <p>↓10:10~ご利用可能</p> <p>夏休み短期教室</p> <p>↓10:30~チェックイン</p> <p>10:45-11:30 水泳指導 初級</p> <p>11:00-11:45 ベビーコース</p> <p>12:15-13:00 アクアビクス</p> <p>13:15-14:00 水泳指導 中級・上級</p> <p>14:45</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>20:30</p> <p>チェックアウト時間 20:45</p>																																															

- 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。

**7月の水泳指導クラス**

第1週 7月18日~7月24日 **バタフライ**

第2週 7月11日~7月17日 **かんぱれ!キック練習**

第3週 7月18日~7月24日 **自由形**

第4週 7月25日~7月31日 **個人メドレー**

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。

7月25日 土曜日		7月26日 日曜日		7月27日 月曜日		7月28日 火曜日		7月29日 水曜日		7月30日 木曜日		7月31日 金曜日																																			
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
<p>&lt;レッスンの説明&gt;</p> <p>◆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。</p> <p>◆初歩…水慣れから浮くまでのクラス。</p> <p>◆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。</p> <p>◆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。</p> <p>◆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。</p> <p>◆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。</p>																																															
<p>10:00</p> <p>↓10:30~チェックイン</p> <p>夏休み短期教室</p> <p>↓10:30~チェックイン</p> <p>10:45-11:30 水泳指導 初級</p> <p>11:00-11:45 ベビーコース</p> <p>12:15-13:00 アクアビクス</p> <p>13:15-14:00 水泳指導 中級・上級</p> <p>14:45</p> <p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>20:30</p> <p>チェックアウト時間 20:45</p>																																															

- 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。

**7月の水泳指導クラス**

第1週 7月18日~7月24日 **バタフライ**

第2週 7月11日~7月17日 **かんぱれ!キック練習**

第3週 7月18日~7月24日 **自由形**

第4週 7月25日~7月31日 **個人メドレー**

膝痛予防改善クラス  
有料クラス