

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。

8月2日 日曜日		8月3日 月曜日		8月4日 火曜日		8月5日 水曜日		8月6日 木曜日		8月7日 金曜日		8月8日 土曜日			
8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
		夏休み短期教室		夏休み短期教室		夏休み短期教室		夏休み短期教室		↓10:00～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							
		10:45-11:30 水泳指導 初級		10:45-11:30 水泳指導 初級		10:45-11:30 水泳指導 初級		10:45-11:30 水泳指導 初級		10:45-11:30 水泳指導 初級		11:00 11:45 ベビー コース			
↓12:00～チェックイン												↓12:00～チェックイン			
		12:15-13:00 アクア ピクス		12:15-12:45 水中 筋トレ		12:15-13:00 アクア ピクス		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		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			
8 7 6 5 4 3 2 1												8 7 6 5 4 3 2 1			
<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。															
*アクアピクス…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。															

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。

8月16日 日曜日										8月17日 月曜日										8月18日 火曜日										8月19日 水曜日										8月20日 木曜日										8月21日 金曜日										8月22日 土曜日																													
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										8 7 6 5 4 3 2 1																													
										夏休み短期教室										夏休み短期教室										夏休み短期教室										夏休み短期教室										↓10：00～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																																																	
										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										10:45-11:15 初歩										10:45-11:30 水泳指導 初級										11:00-11:45 ベビー コース																			
										↓12：00～チェックイン																																																																						↓12：00～チェックイン									
										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																																																												13：00-13:45 ベビー コース																			
										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																																							
8 7 6 5 4 3 2 1																																																																																8 7 6 5 4 3 2 1									
<レッスンの説明> *水泳指導 初級…クロール25M完泳を目標 とするクラス。 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。										14:50										↓14:45										↓14:45										↓14:45										↓14:45										↓14:45										14:50																			
										15:00																																																																															
										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																			
										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										選手コース										選手コース																			
										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																																							
										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 21:30										チェックアウト時間 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																													

●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。

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。

[illegible]