

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<br>MONDAY                                             | 火曜日<br>TUESDAY                        | 水曜日<br>WEDNESDAY                      | 木曜日<br>THURSDAY                      | 金曜日<br>FRIDAY                         | 土曜日<br>SATURDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 日曜日<br>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<br>小学校授業<br>ロッカールームを<br>使用します。<br>※12日は10:00～チェックイン | 10:00<br>小学校授業<br>ロッカールームを<br>使用します。  | 10:00<br>小学校授業<br>ロッカールームを<br>使用します。  | 10:00<br>小学校授業<br>ロッカールームを<br>使用します。 | 10:00<br>小学校授業<br>ロッカールームを<br>使用します。  | <レッスンの説明><br>◆水泳指導<br>初級…クロール25M完泳を目指すクラス。<br>中級…クロール50M・背泳ぎ25M完泳を目指すクラス。<br>上級…平泳ぎ25M・バタフライ25M完泳を目指すクラス。<br>◆初歩…水慣れから浮くまでのクラス。<br>◆水中ウォーキング…関節に優しく全身の筋力強化や<br>脂肪燃焼を促進します。<br>◆水中筋トレ…水の抵抗で筋力強化し、関節に優しく<br>体幹を鍛えるクラス。<br>◆腰膝改善…水中での運動効果を最大限に活用し、<br>腰や膝の痛みの緩和や改善を目指すクラス。<br>◆アクアビクス…膝や腰への負担が少ない水中での<br>有酸素運動、筋トレ効果も。 |                 |
| 10:10<br>↓10:30～チェックイン                                    | 10:10<br>↓10:30～チェックイン                | 10:10<br>↓10:30～チェックイン                | 10:10<br>↓10:30～チェックイン               | 10:10<br>↓10:30～チェックイン                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
| 11:00<br>10:45-11:30<br>水泳指導<br>初級                        | 11:00<br>10:45-11:15<br>初歩            | 11:00<br>10:45-11:30<br>水泳指導<br>初級    | 11:00<br>11:00-11:45<br>ベビー<br>コース   | 11:00<br>10:45-11:30<br>水泳指導<br>初級    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
| 12:00<br>12:15-13:00<br>アクア<br>ビクス                        | 12:00<br>12:15-12:45<br>水中<br>筋トレ     | 12:00<br>12:15-13:00<br>アクア<br>ビクス    | 12:00<br>12:15-12:45<br>腰膝改善         | 12:00<br>12:15-13:00<br>水泳指導<br>中級・上級 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
| 13:00<br>13:15-14:00<br>水泳指導<br>中級・上級                     | 13:00<br>13:00-14:00<br>水中<br>ウォーキング  | 13:00<br>13:15-14:00<br>水泳指導<br>中級・上級 | 13:00<br>13:00-14:00<br>水中<br>ウォーキング | 13:00<br>13:00-13:45<br>ベビー<br>コース    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
| 14:00<br>↓14:45                                           | 14:00<br>↓14:45                       | 14:00<br>↓14:45                       | 14:00<br>↓14:45                      | 14:00<br>↓14:45                       | 14:50<br>15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8 7 6 5 4 3 2 1 |
| 19:00<br>選手コース                                            | 19:00<br>選手コース                        | 19:00<br>選手コース                        | 19:00<br>選手コース                       | 19:00<br>選手コース                        | 19:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8 7 6 5 4 3 2 1 |
| 20:00<br>20:00-20:30<br>水中<br>筋トレ                         | 20:00<br>20:00-20:45<br>水泳指導<br>初級・中級 | 20:00<br>20:00-20:45<br>水泳指導<br>初級・中級 | 20:00<br>20:00-20:30<br>初歩           | 20:00<br>20:00-20:45<br>水泳指導<br>初級・中級 | 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8 7 6 5 4 3 2 1 |
| 21:00<br>チェックアウト時間 21:30                                  | 21:00<br>チェックアウト時間 21:30              | 21:00<br>チェックアウト時間 21:30              | 21:00<br>チェックアウト時間 21:30             | 21:00<br>チェックアウト時間 21:30              | 21:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8 7 6 5 4 3 2 1 |
| 21:30                                                     | 21:30                                 | 21:30                                 | 21:30                                | 21:30                                 | 21:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8 7 6 5 4 3 2 1 |

**10月の水泳指導クラス**  
October

**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 10月1日～10月7日 **自由形** 背泳ぎ

第2週 10月8日～10月14日 **平泳ぎ**

第3週 10月16日～10月22日 **バタフライ**

第4週 10月23日～10月29日 **自由形** 背泳ぎ

チェックアウト時間 20:45

一斉ずつ、自分のペースで  
4泳法をマスターして、新しい自分へ！

※各週指定泳法の泳法も練習も実施します。

## ●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。