

千里スイミングクラブ 5月 アクアプログラム

(5/6 ~ 6/2)

	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	~	18	30	19	30	20	30	21	30	22								
月	水中健康教室 9:05~9:50 前田		エンジョイスイム 平泳ぎ編 10:00~10:50 古山 ベビーコース		保育園指導 マスターズスイム 11:00~11:50 古山		のんびりスイム 背泳ぎ編 12:20~13:05 古山		ヘルシーコース 13:10~14:00 大倉		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>★休館日のお知らせ★</p> <p>4月29日(土祝)~5月5日(金祝)まで 休館日とさせていただきます。 ご迷惑をお掛けいたしますが 宜しくお願いいたします。</p> </div> <div style="background-color: yellow; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>お知らせ</p> <p>5月9日(火)~7月7日(金)まで 毎週 火・金曜日 10:30~11:30まで 幼稚園指導を行います。 これに伴い、やさしいトレーニングと マスターズを合同で行います。 マスターズ&やさしいトレーニングを 11:30~12:20で実施します。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>STCマスターズ 飛込み練習会</p> <p>月・木・土曜日の 各マスターズクラスにおいて 飛込み練習会を行います。</p> <p>月曜・木曜 練習終了後の10分間</p> <p>土曜 練習終了後の20分間</p> </div>											選手コース(ジュニア) らくらくスイム (背泳ぎ編) 19:40~20:25 大倉		マスターズスイム & エンジョイスイム 20:30~21:20 大倉						
火	水中健康教室 9:05~9:50 古山		幼稚園指導		はじめてスイム (基本編) 12:20~13:05 薦田		レインボーコース 13:10~14:00 薦田		マスターズ& やさしいトレーニング 11:30~12:20 吉田													選手コース(ジュニア) らくらくスイム (平泳ぎ編) 19:40~20:25 相馬		トレーニング & やさしいトレーニング 20:30~21:20 相馬						
水	保育園指導		エンジョイスイム (クロール編) 11:00~11:50 前田		のんびりスイム (クロール編) 12:20~13:05 薦田		マスターズスイム 11:00~11:50 吉田																							
木	水中健康教室 9:05~9:50 前田		ベビーコース		エンジョイスイム (バタフライ編) 11:00~11:50 前田		はじめてスイム (バタフライ編) 12:20~13:05 古山		ヘルシーコース 13:10~14:00 前田													選手コース(ジュニア) らくらくスイム (クロール編) 19:40~20:25 大倉		トレーニング & やさしいトレーニング 20:30~21:20 大倉						
金	水中健康教室 9:05~9:50 大倉		幼稚園指導		ストレッチ & ウォーキング 12:30~13:00 相馬		レインボーコース 13:10~14:00 相馬		マスターズ& やさしいトレーニング 11:30~12:20 大倉		選手コース(ジュニア) らくらくスイム (バタフライ編) 19:40~20:25 森川		マスターズスイム & エンジョイスイム 20:30~21:20 森川																	
土	土曜日 子供クラス		土曜日 子供クラス		エンジョイスイム (背泳ぎ編) 12:00~12:50 相馬		ウォーキング&レベルアップ 12:55~13:45 浅原		マスターズスイム 12:00~12:50 古山		飛込み練習会 12:50~13:10		4泳法マスター (基本・応用) 19:30~20:15 伊藤																	
日	日曜日 子供クラス		日曜日 子供クラス		トレーニング & やさしいトレーニング 12:00~12:50 大倉		のんびり・らくらくスイム (平泳ぎ編) 12:55~13:40 相馬																							

プール利用時間	午前の部	午後の部
月~金	9:00~14:15	19:00~21:30
土	11:45~14:15	19:00~21:30
日	9:00~17:00	
祝日	9:00~14:15	

2Fトレーニングルーム 1Fサウナ・ジャグジー利用時間	
月~土	9:00~15:20
日	18:00~21:30
日	9:00~17:00
祝日	9:00~15:00

- * 都合により一部プログラムを変更する場合があります。
- * 月~土の14:15~19:00はジュニアクラスレッスンの為プールの利用はできません。
- * 19:00~20:30迄選手クラスレッスンの為一部コースが利用できません。
- * 平日の月~土は22:00日曜・祝日は17:30で閉館いたします。
- * 予告なく担当コーチが変更になる場合があります。予めご了承ください。

千里スイミングクラブ
06-6831-4122

《レッスンプログラムの見方》

開始時間と終了時間

アークエクササイズ
12:00~12:30

相馬

担当コーチ名

★アクアプログラム1

(泳げない方・初心者の方にお勧めです)

- 水中健康教室…泳がずに楽しく水中運動を行います。仲間づくりに最適です。(45分)
- ヘルシーコース…水中レッスンをバランス良く適度な運動を行います。(50分)
- レインボーコース…楽しく水中運動と初心者スイムレッスンを行います。(50分)
- はじめてスイム…全く泳げない方のための初心者クラスです。25mを泳げるように指導します。(45分)
- のんびりコース…25mクロールを完了し、他の泳法にチャレンジ!!(45分)
- アクアウォーキング…水中でのウォーキングにより運動効果を促進。(20分)

オススメ!



楽しく健康増進!

★アクアプログラム2

(水泳レッスン)

- 4泳法マスター…ドリル練習でフォーム改善を目的に行います。(45分)※4泳法マスターの種目は1週目クロール、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライを行います。
- エンジョイスイム…4泳法の基礎から応用までレベルアップ練習を行います。50m以上の泳力の方(50分)
- トレーニングコース…コーチがメニューを作成しレッスンします。(1200~1800m)(50分)
- やさしいトレーニングコース…コーチがメニューを作成しレッスンします。(900~1200)(50分)
- マスターズスイム…スピード練習からフォーム練習までハイレベルな練習をします。(50分)※100m以上の泳力の方
- ウォーキング&レベルアップ…ウォーキングを15分間行い、泳法レベルアップの練習を、35分間行います。(45分)



STGマスターズ情報

第72回STGマスターズ

KSC千里参加総数 **49名!!**

6月11日(日)開催の第72回STGマスターズ!
なんとKSC千里からは49名の出場となります!
参加チーム最多となります!
優勝狙ってがんばっていきましょう!
リースACは要注意!

KSC千里
KSC寝屋川
エス・パティオ
リースAC

49名
43名
42名
41名

第72回大会から スタートの合図が変わります!

今年のジャパンマスターズより、スタート合図が「よ〜い」から「Take your marks」(テイク ユアー マークス)に変更するので、STGマスターズでもお客様に慣れて頂く為、第72回より採用致します。

STGマスターズ 飛込み練習会

STGマスターズ
飛込み練習会を行います。
日程:月・木・土曜日の
各マスターズクラスレッスン終了後
月・木 10分間程度
土 20分間程度

★休館日のお知らせ★

4月29日(土祝)~5月5日(金祝)まで

休館日とさせていただきます。

ご迷惑をお掛けいたしますが

ご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。

成人フリー開放を行います

5月1日(月)と5月2日(火)の2日間
成人会員の方を対象に、プールのフリー開放を行います。

開放時間:10:00~14:00

受付時間 9:55 閉館時間 14:30

※レッスンはございません。

カレンダー

5月 (5/6 ~ 6/2)						
日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	*	*	*	4/29 休館
4/30 休館	5/1 開放	5/2 開放	3休館	4休館	5休館	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	6/1	6/2	*

2Fギャラリー 更衣室は飲食禁止です。

千里スイミングクラブ

TEL6831-4122