

# 千里スイミングクラブ 7月 アクアプログラム

(7/1 ~ 7/28)

	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		エンジョイスイム パタフライ編 10:00~10:50		保育園指導		のんびりスイム クロール編 12:20~13:05		ヘルシーコース 13:10~14:00															
	前田		古山		マスターズスイム 11:00~11:50		古山		古山		大倉													
火	水中健康教室 9:05~9:50		幼稚園指導		はじめてスイム (基本編) 12:20~13:05		レインボーコース 13:10~14:00																	
	古山				マスターズ& やさしいトレーニング 11:30~12:20		吉田		薦田		薦田													
水	保育園指導				エンジョイスイム (背泳ぎ編) 11:00~11:50		のんびりスイム (背泳ぎ編) 12:20~13:05																	
					前田		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		保育園指導		エンジョイスイム (平泳ぎ編) 11:00~11:50		はじめてスイム (平泳ぎ編) 12:20~13:05		ヘルシーコース 13:10~14:00															
	前田				前田		古山		前田															
			ベビーコース		マスターズスイム 11:00~11:50		浅原																	
金	水中健康教室 9:05~9:50		幼稚園指導		ストレッチ & ウォーキング 12:30~13:00		レインボーコース 13:10~14:00																	
	大倉				マスターズ& やさしいトレーニング 11:30~12:20		大倉		浅原		浅原													
土					トレーニング & やさしいトレーニング 12:00~12:50		エンジョイスイム (クロール編) 12:55~13:35																	
					古山		大倉																	
	土曜日 子供クラス		土曜日 子供クラス																					
日	9		30		10		30		11		30		12		30		13		~		17			
									トレーニング & やさしいトレーニング 12:00~12:50		のんびり・らくらくスイム (パタフライ編) 12:55~13:40		浅原											
	日曜日 子供クラス		日曜日 子供クラス		大倉		7月9日・16日		子ども遠泳練習会 14:00~14:50 2コース分															

**祝日営業のお知らせ**

7月17日(月)  
祝日のため  
プール・ジムのご利用は  
14:15までとなります。  
また、水中健康教室は  
休講となります。  
予めご了承ください。

**お知らせ**

7月24日(月)~8月31日(水)

夏休み短期水泳教室開催のため  
時間割が変則授業となります。  
詳しくは裏面をご確認ください。

**日曜ファミリー開放について**

7月23日・30日  
8月6日・20日・27日(各日曜日)  
午後2時30分~4時00分

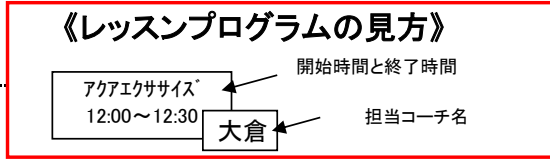
ベビークラス休講に伴い、日曜ファミリー  
開放(1コース)をさせていただきます。

7月2日(日)・9日(日)  
16:00~

2階トレーニングルームにおいて  
子供イベント説明会の為  
トレーニングルームのご利用はできません。

ご迷惑をお掛けしますが  
ご理解とご協力をお願いいたします。

選手コース(ジュニア)		
選手コース(ジュニア)	らくらくスイム	トレーニング & やさしいトレーニング
クロール&平泳ぎ 19:40~20:25	浅原	20:30~21:20 浅原
選手コース(ジュニア)		
選手コース(ジュニア)	らくらくスイム	トレーニング & やさしいトレーニング
背泳ぎ&パタフライ 19:40~20:25	大倉	20:30~21:20 大倉
選手コース(ジュニア)		
4泳法マスター (基本・応用)	伊藤	
19:30~20:15		



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
	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

# 夏休み短期水泳教室期間中 アクアプログラム（7月24日～7月28日まで）

7月24日 月曜日							7月25日 火曜日							7月26日 水曜日							7月27日 木曜日							7月28日 金曜日						
8:00	①	②	③	④	⑤	⑥	8:00	①	②	③	④	⑤	⑥	8:00	①	②	③	④	⑤	⑥	8:00	①	②	③	④	⑤	⑥	8:00	①	②	③	④	⑤	⑥
8:30	8:15～9:00 水中健康教室						8:15～9:00 水中健康教室						朝8:00から 営業開始!						8:15～9:00 水中健康教室						朝8:00から 営業開始!									
9:00	朝8:00から 営業開始!						朝8:00から 営業開始!						朝8:00から 営業開始!						朝8:00から 営業開始!															
9:30	水泳教室の為、プール利用を 中断させていただきます。 9:15～12:00						水泳教室の為、プール利用を 中断させていただきます。 9:15～12:00						水泳教室の為、プール利用を 中断させていただきます。 9:15～12:00						水泳教室の為、プール利用を 中断させていただきます。 9:15～12:00															
10:00	水泳教室の為、プール利用を 中断させていただきます。 9:15～12:00						水泳教室の為、プール利用を 中断させていただきます。 9:15～12:00						水泳教室の為、プール利用を 中断させていただきます。 9:15～12:00						水泳教室の為、プール利用を 中断させていただきます。 9:15～12:00															
10:30	12時からご利用して いただけます。						12時からご利用して いただけます。						12時からご利用して いただけます。						12時からご利用して いただけます。															
11:00	12時からご利用して いただけます。						12時からご利用して いただけます。						12時からご利用して いただけます。						12時からご利用して いただけます。															
11:30	12時からご利用して いただけます。						12時からご利用して いただけます。						12時からご利用して いただけます。						12時からご利用して いただけます。															
12:00	12:00～12:45 マスターズスイム						12:00～12:45 トレーニング& やさしいトレーニング						12:00～12:45 マスターズスイム						12:00～12:45 トレーニング& やさしいトレーニング															
12:30	12:45～13:30 エンジョイスイム バタフライ編						12:45～13:30 はじめてスイム						12:45～13:30 エンジョイスイム 背泳ぎ編						12:45～13:30 エンジョイスイム 平泳ぎ編															
13:00	13:30～14:15 ヘルシーコース						13:30～14:15 レインボーコース						13:30～14:15 ヘルシーコース						13:30～14:15 レインボーコース															
13:30	13:30～14:15 ヘルシーコース						13:30～14:15 レインボーコース						13:30～14:15 ヘルシーコース						13:30～14:15 レインボーコース															
14:00	14:15まで泳げます。						14:15まで泳げます。						14:15まで泳げます。						14:15まで泳げます。															
14:30	14:15まで泳げます。						14:15まで泳げます。						14:15まで泳げます。						14:15まで泳げます。															
15:00	14:15まで泳げます。						14:15まで泳げます。						14:15まで泳げます。						14:15まで泳げます。															

**内容変更**  
短期期間中 ストレッチ& ウォーキングは ございません

## ★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…高齢者向けの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…泳げない方の為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…全く泳げない方のための初心者クラスです。あなたのペースで指導します。(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)

## ★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週目バタフライを泳ぎます。
- 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。(50分)※40分クラスあり
- 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…スピード練習などハイレベルな練習をします。(50分)

### ＜変則授業のご案内＞

7月24日(月)～8月31日(木)

短期教室開催の為

時間が変則となりますので  
お間違えのないようにご注意ください。  
夜のプログラムは通常通り行います。

### 祝日営業のお知らせ

7月17日(月)  
祝日のため  
プール・ジムのご利用は  
14:15までとなります。  
また、水中健康教室は  
休講となります。  
予めご了承ください。

### 7月

(7/1 ~ 7/28)

日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	*	*	*	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17祝	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	*

千里スイミングクラブ TEL6831-4122