

千里スイミングクラブ 9月 アクアプログラム

(9/2 ~ 9/29)

	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		保育園指導		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;"> <p>☆祝日営業のお知らせ☆</p> <p>9月18日(月)と23日(土)は祝日のためプール・ジムのご利用は14:15までとなります。また、18日(月)の水中健康教室は休講となります。予めご了承ください。</p> </div>											
火	水中健康教室 9:05~9:50 古山		やさしいトレーニング 10:00~10:50 吉田		トレーニング 11:00~11:50 古山		はじめてスイム (基本編) 12:20~13:05 大倉		レインボーコース 13:10~14:00 大倉													
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 大倉		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		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		飛込み練習会 12:00~12:10 ※7日から													
金	水中健康教室 9:05~9:50 大倉		やさしいトレーニング 10:00~10:50 大倉		トレーニング 11:00~11:50 大倉		ストレッチ & ウォーキング 12:30~13:00 浅原		レインボーコース 13:10~14:00 浅原													
土	土曜日 子供クラス		土曜日 子供クラス		マスターズスイム 12:00~12:50 古山		エンジョイスイム (背泳ぎ編) 12:55~13:35 大倉		飛込み練習会 12:50~13:10 ※2日から													
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 浅原															

STGマスターズ 飛込み練習会

9月2日(土)より
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。

月曜日 12:00~12:10
木曜日 12:00~12:10
練習終了後の10分間

土曜日 12:50~13:10
練習終了後の20分間

尚、STGマスターズに参加されない方でも参加可能です。初めて参加される方は、必ずコーチにご相談ください。

※コーチが危険と判断した場合は直ちに練習を中断していただくか参加をご遠慮いただく場合がございます。

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 平泳ぎ 19:40~20:25 浅原	トレーニング & やさしいトレーニング 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 クロール 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
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	

《レッスンプログラムの見方》

開始時間と終了時間

アクアエクササイズ
12:00~12:30

担当コーチ名
大倉

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

★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)

ストレッチ&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。(30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

カレンダー

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

STGマスターズ情報

第73回 STGマスターズ大会開催!

第73回STGマスターズは
10月15日(日)に
エス・パティオで開催されます!
第70回大会は悲願の総合優勝を果たし
KSC千里は王者として大会に挑みます!
皆様、ご声援よろしくお願い致します!

エントリー締切: 9月1日(金)
※エントリーにはマスターズ登録が必要です

飛込み練習会

9月2日(土)より
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

STGマスターズFAN

STGマスターズ情報サイト「STGマスターズFAN」でSTG情報をチェック!
パソコン以外にも、携帯電話、スマートフォンでも閲覧可能です。
大会の速報や、これまでの歴史などが掲載されたページとなっております。
是非、閲覧いただき、より一層STGマスターズをお楽しみ下さい。



URL: <http://stgmasters.ksc-kk.com/>

QRコード:



チーム情報は!

KSC SENRI
THOUSAND ROSE

KSC千里サウザンドローズ特設ページ

千里スイミングクラブ
ホームページに
設けております!!



千里スイミングクラブ TEL6831-4122