

千里スイミングクラブ 10月 アクアプログラム

(9/30 ~ 10/27)

	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 背泳ぎ 10:00~10:50 古山		保育園指導		のんびりスイム バタフライ 12:20~13:05 古山		ヘルシーコース 13:10~14:00 大倉		<p>☆祝日営業のお知らせ☆</p> <p>10月9日(月)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、水中健康教室は休講となります。予めご了承ください。</p>											
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		マスターズスイム 11:00~11:50 古山		飛び込み練習会 12:00~12:10 ※9日まで		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
水	保育園指導				エンジョイスイム 平泳ぎ 11:00~11:50 前田		のんびりスイム 平泳ぎ 12:20~13:05 薦田		<p>休館日のお知らせ</p> <p>10月28日(土) 施設点検の為、全館休館日とさせていただきます。尚、この日のレッスンプログラムフリー開放は行いません。予めご了承ください。</p>													
木	水中健康教室 9:05~9:50 前田		やさしいトレーニング 10:00~10:50 大倉		エンジョイスイム クロール 11:00~11:50 前田		はじめてスイム クロール 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)
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		<p>STGマスターズ 飛び込み練習会</p> <p>月・木・土曜日の各マスターズクラスにおいて飛び込み練習会を行います。</p> <p>月曜日 12:00~12:10 木曜日 12:00~12:10 練習終了後の10分間</p> <p>土曜日 12:50~13:10 練習終了後の20分間</p>											
土	土曜日 子供クラス		土曜日 子供クラス 古山		マスターズスイム 12:00~12:50 大倉		飛び込み練習会 12:50~13:10 ※14日まで		エンジョイスイム バタフライ 12:55~13:35 大倉													選手コース(ジュニア)
日	日曜日 子供クラス		日曜日 子供クラス 大倉		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 背泳ぎ 12:55~13:40 浅原		<p>《レッスンプログラムの見方》</p> <p>開始時間と終了時間 アクアエクササイズ 12:00~12:30 大倉 担当コーチ名</p>													
祝日	日曜日 子供クラス		日曜日 子供クラス																			

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

★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

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

STGマスターズ情報

第73回STGマスターズ! 名物THEリレー内容発表!

STGマスターズ名物 「THEリレー」

各大会ごとのテーマに沿った内容で、開会式後に、その日の大会の結果を占うかの如く、毎回大盛況の中で、アトラクションリレーが行われています。前回大会は惜しくも、2位と涙した、KSC千里。今大会はそのリベンジを果たすため、全力で挑みます!



73TH STG MASTERS

名物「THEリレー」

テーマは「調和」チームの仲間と調和がとれているクラブが勝利に近づきます!

- ① 『バレーボールと調和!』
プールサイドからサーブを打って入水。アタックを繰り返しながら2.5m進む! ※アタックは上から行う。
 - ② 『サッカーと調和!』
ヘディングを行いながら2.5m進む! ※手を使わず頭のみで進む。泳ぐ・走るは自由。
 - ③ 『相撲と調和!』
フラフープをあらかじめ持っておき、フラフープを土俵に見立て、ボールを中に入れ胸で押して進む。 ※手を使わずに押していく。
 - ④ 『野球と調和!』
ビート板をあらかじめ持っておき、バットに見立てる。バッティングでボールを打ち2.5m進む。 ※かっ飛ばし過ぎ注意!!
 - ⑤ 『新体操と調和!』
第4泳者からビート板を受けとり、ビート板の上にボールをのせ、バランスを取りながら2.5m走る。 ※泳ぐ事は禁止!!
 - ⑥ 『サーフィンと調和!』
第5泳者からビート板のみ受け取り、ビート板の上に胸又はお腹を乗せパドルングで進む。 ※キックは打ってもよい。
- 男女各3名で、何泳を男女にするかは自由です。但し女性が多くなることは可。例)男子1名女子5名
チームの団結力を見せるリレーです。出場者の皆さん一致団結して挑みましょう!

☆祝日営業のお知らせ☆

10月9日(月)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、水中健康教室は休講となります。予めご了承ください。

休館日のお知らせ

10月28日(土) 施設点検の為、全館休館日とさせていただきます。尚、この日のレッスンプログラムフリー開放は行いません。予めご了承ください。