

# 千里スイミングクラブ 11月 アクアプログラム

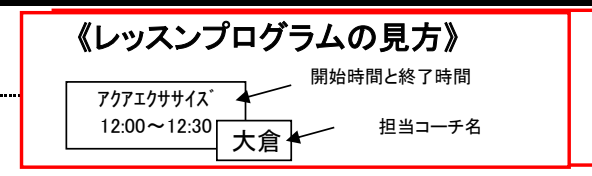
(10/29 ~ 11/25)

	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	~	18	30	19	30	20	30	21	30	22											
<b>月</b>	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 10:00~10:50 古山		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 クロール 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>11月3日(金) 11月23日(木) 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> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>休館日のお知らせ</p> <p>11月26日(日) 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> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>12月のお知らせ</p> <p>12月10日(日)</p> <p>子どもクリスマス会の為、プール・ジムの利用時間は9:00~13:00までとなり閉館時間を13:30までとさせていただきます。 この日のプログラムにつきましては、追ってご案内させていただきます。</p> </div>																						
<b>火</b>	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 古山		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 薦田		レインボーコース 13:10~14:00 薦田													選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		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)		選手コース(ジュニア)	
<b>水</b>	保育園指導		エンジョイスイム 背泳ぎ 11:00~11:50 前田		のんびりスイム 背泳ぎ 12:20~13:05 薦田		マスターズスイム 11:00~11:50 森川		ヘルシーコース													選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		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)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)	
<b>木</b>	水中健康教室 9:05~9:50 森川		エンジョイスイム 平泳ぎ 11:00~11:50 森川		はじめてスイム 平泳ぎ 12:20~13:05 古山		マスターズスイム 11:00~11:50 浅原		ヘルシーコース 13:10~14:00 前田													選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		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)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)	
<b>金</b>	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													選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		4泳法マスター (基本・応用) 19:30~20:15 伊藤		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)	
<b>土</b>	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 クロール 12:55~13:35 大倉		選手コース(ジュニア)													選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)	
<b>日</b>	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 八上		のんびり・らくらくスイム バタフライ 12:55~13:40 嶋本		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)		選手コース(ジュニア)												

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!



# ★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
- 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

<b>11月</b>		(10/29 ~ 11/25)				
日	月	火	水	木	金	土
10/29	10/30	10/31	1	2	3祝	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23祝	24	25

## 新春マスターズスイムミート2018



大阪会場 2018年1月20日(土)・1月21日(日)  
 『東和薬品 RACTAB ドーム』大阪府門真市大字三ツ島3-7-16  
 (サブプール 25m×7レーン)

KSC千里が一括して、エントリーを行いますので、参加ご希望の方は、受付でお問い合わせください。

**申込締切日 11月22日(水)まで**

※参加には2018年度マスターズ登録が必要となります。

大阪 1月20日(土)	大阪 1月21日(日)
1) 100m個人メドレー	12) 100m自由形
2) 25m自由形	13) 100m平泳ぎ
3) 25m平泳ぎ	14) 100m背泳ぎ
4) 25m背泳ぎ	15) 100mバタフライ
5) 25mバタフライ	16) 4×50m混合メドレーリレー
6) 4×50mメドレーリレー	17) 50m自由形
7) 200m自由形	18) 50m平泳ぎ
8) 200m平泳ぎ	19) 50m背泳ぎ
9) 200m背泳ぎ	20) 50mバタフライ
10) 200mバタフライ	21) 4×50m混合フリーリレー
11) 4×50mフリーリレー	22) 200m個人メドレー

☆多人数特別リレー  
 (第1泳者50m + 第2~第9泳者25m + 第10泳者50m = 300m)

## 2018年度 マスターズ登録開始!

- 2018年度のマスターズ登録を開始します。
- 登録は、KSC千里が一括で行います。
- 100歳登録をされている方は、自動で更新します。
- 申込み用紙に必要事項をご記入いただき料金を添えて、申込みください。
- 尚、「新春マスターズ」に競技参加をお考えの方は、期日までに、登録とエントリーをお済ませください。



の一員となり、あなたもマスターズデビューしてみませんか!?

## ☆祝日営業のお知らせ☆

11月3日(金)、11月23日(木)  
 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

11月26日(日)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。

**千里スイミングクラブ TEL6831-4122**