

## ★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)

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



### 年末年始休館日のお知らせ

1月1日(月)~1月6日(土)  
当クラブは休館日となります。

新年は1月7日(日)より  
営業を開始いたします。



### ☆祝日営業のお知らせ☆

1月8日(月)  
祝日のため、この日の  
水中健康教室は  
休講となります。  
尚、プール・ジムのご利用は  
14:15までとなります。

### 新年初泳ぎ

1月6日(土)  
10:00~13:00  
(閉館13:30)

※フリー遊泳でのご利用となる為、  
レッスンプログラムではありません。



### 2018年度

### マスターズ登録受付中

2018年度マスターズ大会に参加される方は、  
継続の手続きをお願い致します。



新規登録も大募集中です!!  
KSC千里サウザンドローズを盛り上げよう!

千里スイミングクラブ TEL6831-4122