

★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)

オススメ!

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)

★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

2月組カレンダー



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

☆祝日営業のお知らせ☆

2月12日(月)
振替休日の為
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。

お知らせ

2月12日(月)
9:00~9:50まで
子どもを対象にした
飛込み練習会を行いますので、
1コースを制限させていただきます。
ご理解と、ご協力の程
宜しくお願いします。

2018年 日本マスターズ短水路大会

| | | |
|----------------|-------------------------|------------------------------|
| 4月15日(日) | 兵庫(尼崎) * 尼崎スポーツの森* | 申込締切日 2月25日(日) KSC千里必着 |
| 4月29日(日祝) | 兵庫(神戸) * エスパティオスポーツクラブ* | |
| 5月12日・13日(土・日) | 大阪(門真) * 東和薬品RACTABドーム* | |
| 5月27日(日) | 京都(京都) * 京都アクアリーナ* | |

申込用紙はフロントにご用意しております。
定員がございますので、お早目にご相談ください。
※参加には2018年度マスターズ登録が必要です。

3月のお知らせ

3月21日(水祝)
短期教室開催の為
終日成人会員様の
ご利用はできません。
(フリー開放も行いません)

この日の振替は、
4月29日(日)に行います。
受付 9:50

利用時間 10:00~14:00
閉館 14:30

※お楽しみレッスンも予定しております。
ご理解の程、宜しくお願い致します。

千里スイミングクラブ TEL 6831-4122