

## ★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RAC TAB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