

春休み短期水泳教室期間中 アクアプログラム（午前の部） 4月2日（月）～8日（日）

4月2日 月曜日						4月3日 火曜日						4月4日 水曜日						4月5日 木曜日						4月6日 金曜日						4月7日 土曜日															
8:00	①	②	③	④	⑤	8:00	①	②	③	④	⑤	8:00	①	②	③	④	⑤	8:00	①	②	③	④	⑤	8:00	①	②	③	④	⑤	11:45	①	②	③	④	⑤										
8:30	8:15～9:00 水中健康教室					朝8:00から 営業開始!					8:30	8:15～9:00 水中健康教室					朝8:00から 営業開始!					8:30	8:15～9:00 水中健康教室					朝8:00から 営業開始!					プール利用時間 11:45～14:15												
9:00	水泳教室の為、プール利用を中断させていただきます。 9:15～12:00					12時からご利用いただけます。					9:00	水泳教室の為、プール利用を中断させていただきます。 9:15～12:00					12時からご利用いただけます。					9:00	水泳教室の為、プール利用を中断させていただきます。 9:15～12:00					12時からご利用いただけます。					12:00～12:50 マスターズスイム												
9:30											12:00～12:45 マスターズスイム																																		
10:00																						12:45～13:30 エンジョイスイム クロール編																							
10:30																																						13:30～14:15 のんびりスイム							
11:00	14:15まで泳げます。					12:00～12:45 トレーニング& やさしいトレーニング					12:45～13:30 はじめてスイム 基本編					朝9:00から営業開始!																													
11:30																					14:15まで泳げます。					12:45～13:30 エンジョイスイム バタフライ編					13:30～14:15 レインボーコース					12:00～12:50 トレーニング& やさしいトレーニング									
12:00	14:15まで泳げます。					13:30～14:15 のんびりスイム					13:30～14:15 レインボーコース					12:55～13:35 エンジョイスイム クロール																													
12:30																					14:15まで泳げます。					ヘルシーコース					14:00					12:55～13:40 のんびりらくらく クロール									
13:00	14:15まで泳げます。					14:30					17:00																																		
13:30																14:15まで泳げます。					14:30					17:00																			
14:00	14:15まで泳げます。					14:30					17:00																																		
14:30																14:15まで泳げます。					14:30					17:00																			
15:00	14:15まで泳げます。					14:30					17:00																																		
15:00																14:15まで泳げます。					14:30					17:00																			

★アクアプログラム1

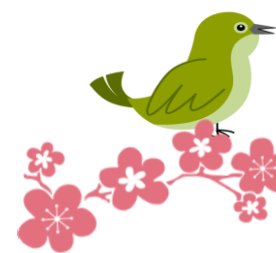
（泳げない方・初心者の方にお勧めです）

- 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)

★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



4月 (4/1 ~ 5/5)						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	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
☆29	30休	5/1休	5/2休	5/3休	5/4休	5/5休

4月29日（日）のお知らせ
 3月21日（水祝）の振替日として、
 10:00～14:00で営業を行います。
 尚、この日は、特別レッスンとして
 『優しいアクアピクス（担当：富田）』を
 10:30～11:00で行います。（自由出席制）
 是非、ご参加ください。

ゴールデンウィーク休館日のお知らせ
 4/30～5/5まで施設点検の為、休館日とさせていただきます。
 また、この期間中、成人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 TEL 6831-4122