

★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)
- アクアウォーキング…水中でのウォーキングにより運動効果を促進。(20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週目バタフライを行います。
- 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
- ウォーキング&レベルアップ…ウォーキングを15分間行い、泳法レベルアップの練習を、35分間行います。(45分)



STGマスターズ情報

第74回STGマスターズ

KSC千里参加総数 **57名!!**

6月10日(日)開催の第74回STGマスターズ!
なんとKSC千里からは57名の出場となります!
参加チーム最多となります!
優勝狙ってがんばっていきましょう!
めざせRACTAB 3連覇!!

KSC千里
KSC寝屋川
エス・パティオ
リースAC

57名
41名
36名
30名



STGマスターズ 飛込み練習会

STGマスターズ
飛込み練習会を行います。
日程:月・木・土曜日の
各マスターズクラス
レッスン終了後
月・木 10分間程度
土 20分間程度

★休館日のお知らせ★

4月30日(月)~5月5日(土)まで

休館日とさせていただきます。

ご迷惑をお掛けいたしますが

ご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。

振替営業のお知らせ

4月29日(日)は

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』

10:30~11:00で行います。(自由出席制)

マスターズスイムのレッスンを

11:10~12:00で行います。

カレンダー

5月 (5/6 ~ 6/2)						
日	月	火	水	木	金	土
*	*	1休館	2休館	3休館	4休館	5休館
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	31	6/1	6/2

千里スイミングクラブ

TEL6831-4122