

★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)

★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)

オススメ!



| 6月 | | | | | | | (6/3 ~ 6/30) |
|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
| 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 | |

STGマスターズ情報

いよいよ開催!
6月10日(日)
第74回STGマスターズ大会

KSC千里は
総合優勝!ラクタフ3連覇を胸に
選手一丸となって出場します!
応援よろしくお願ひします!!

※最終の飛込み練習会は
6月9日(土)
12:50~13:10です



熱中症にご注意を!



梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなったとき
6月後半~7月の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。
この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです。
暑い日が続くと、次第に身体が暑さに慣れてきます。これを「暑熱順化」といいます。
熱中症予防のためにも小まめな水分補給を行いましょ。水分補給は、一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。飲む量は、かいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分(ナトリウム)もきちんと補給しましょ。

2Fギャラリー 更衣室は飲食禁止です。

千里スイミングクラブ TEL6831-4122