

夏休み短期水泳教室期間中 アクアプログラム（7月23日～7月28日まで）

7月23日 月曜日							7月24日 火曜日							7月25日 水曜日							7月26日 木曜日							7月27日 金曜日							7月28日 土曜日																				
8:00	①	②	③	④	⑤	⑥	8:00	①	②	③	④	⑤	⑥	8:00	①	②	③	④	⑤	⑥	8:00	①	②	③	④	⑤	⑥	8:00	①	②	③	④	⑤	⑥	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!				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							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							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							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							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							12:00～12:50 マスターズスイム																			
9:30																																				12時からご利用して いただけます。					12時からご利用して いただけます。					12時からご利用して いただけます。					12:55～13:45 エンジョイスイム				
10:00																																				12時からご利用して いただけます。					12時からご利用して いただけます。					12時からご利用して いただけます。					サウナ・ジャグジー・ 2Fトレーニングルームは 朝9:00から営業開始!				
10:30																																																							
11:00	12:45～13:30 エンジョイスイム バタフライ編					13:30～14:15 ヘルシーコース					12:00～12:45 トレーニング& やさしいトレーニング					12:45～13:30 のんびりスイム クロール編					13:30～14:15 レインボーコース																																		
11:30	13:30～14:15 ヘルシーコース					12:00～12:45 マスターズスイム					12:45～13:30 エンジョイスイム 平泳ぎ編					13:30～14:15 レインボーコース					内容変更 短期期間中 ストレッチ& ウォーキングは ございません																																		
12:00	14:15まで泳げます。					14:15まで泳げます。					14:15まで泳げます。					14:15まで泳げます。					14:15まで泳げます。																																		

★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。

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。

レインボーコース…高齢者向けの水中運動と初心者スイムレッスンを行います。

はじめてスイム…泳げない方の為の初心者クラスです。25mを泳げるように指導します。

のんびりコース…全く泳げない方のための初心者クラスです。あなたのペースで指導します。

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。

★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。

※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週目バタフライを泳ぎます。

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。

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）

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）

マスターズスイム…スピード練習などハイレベルな練習をします。

変則授業のお知らせ

7月23日(月)～8月31日(金)

夏休み短期水泳教室開催のため

時間割が変則授業となります。

この期間、水中健康教室は8:15から
その他成人レッスンは午後からとなります。

詳しくは裏面をご確認ください。

日曜ファミリー開放について

7月22日・29日

8月5日・19日・26日(各日曜日)

午後2時30分～4時00分

ベビークラス休講に伴い、日曜ファミリー
開放(1コース)をさせていただきます。

7月

(7/1 ~ 7/28)

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

祝日営業のお知らせ

7月16日(月)

祝日のため

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。
予めご了承ください。

千里スイミングクラブ TEL 6831-4122

ホームページアドレス

(<http://senri.ksc-kk.com/>)

