

★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)

オススメ!



カレンダー

9月							(9/2 ~ 9/29)
日	月	火	水	木	金	土	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17祝	18	19	20	21	22	
23	24祝	25	26	27	28	29	

★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

第75回 STGマスタース大会開催

第75回STGマスタースは
10月21日(日)に
エス・パティオで開催されます!
第74回大会は悲願の総合優勝を果たし
KSC千里は王者として大会に挑みます!
皆様、ご声援よろしくお願い致します!



マスターズ飛込み練習会について

マスターズ飛込み練習会は10月組より行います。
開催する曜日は、日曜日の
トレーニング&やさしいトレーニングクラス終了後と
水曜日のマスターズクラス終了後の
約10分間を予定しております。
詳細につきましては、10月組のプログラムで
お知らせ致します。

☆祝日営業のお知らせ☆

9月17日(月)と24日(月)は
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、朝の水中健康教室は
休講となります。
予めご了承ください。

競技順序

- | | |
|--------------------|-------------------|
| *開会式 (THEリレー) | 15. 200m個人メドレー |
| 1. 100m個人メドレー | 16. 4×50mフリーリレー |
| 2. 4×50mメドレーリレー | 17. 4×25m混合フリーリレー |
| 3. 4×25m混合メドレーリレー | 18. 25m平泳ぎ |
| 4. 25m自由形 | 19. 25m背泳ぎ |
| 5. 25mバタフライ | 20. 50m自由形 |
| 6. 50m平泳ぎ | 21. 50mバタフライ |
| 7. 50m背泳ぎ | 22. 4×25mフリーリレー |
| 8. 4×25mメドレーリレー | 23. 100m平泳ぎ |
| 9. 4×50m混合フリーリレー | 24. 100m背泳ぎ |
| 10. 100m自由形 | 25. 200m自由形 |
| 11. 100mバタフライ | 26. 200mバタフライ |
| 12. 200m平泳ぎ | 27. 多人数リレー |
| 13. 200m背泳ぎ | |
| 14. 4×50m混合メドレーリレー | |
| *特別リレー | *閉会式 |

千里スイミングクラブ TEL6831-4122