

★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…楽しく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…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。

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!!

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。

オススメ!



カレンダー

10月 (9/30 ~ 10/27)						
日	月	火	水	木	金	土
9/30	1	2	3	4	5	6
7	8祝	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

★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

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…スピード練習からフォーム練習までハイレベルな練習をします。※100m以上の泳力の方

第75回 STGマスターズ大会開催

第75回STGマスターズは
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!



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 |

マスターズ飛込み練習会について
水曜日・マスターズスイム終了後
11:50~12:00の10分間
日曜日・トレーニング&
やさしいトレーニング終了後
12:50~13:00の10分間
で開催します。

☆祝日営業のお知らせ☆

10月8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。

千里スイミングクラブ TEL6831-4122