

2019年

9月 ワンコインレッスン予定表

※多目的室は一般のご利用者様の予約状況ならびにプールは休日等による利用者増の場合は実施できない場合があります。

2019.8.1現在

曜日	種目		インストラクター	場所・時間	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
月曜日	NEW!! スイミング(中級)	中学生以上	丸田	プール 13:30~14:30	2日 ×	9日 ×	16日 ×	23日 ×	30日 ○
		10名	野呂						
火曜日	骨盤ストレッチ	中学生以上 15名	小室	多目的室 11:35~12:20	3日 ○	10日 ○	17日 ○	24日 ○	
水曜日									
木曜日									
金曜日	スイミング (初級)	中学生以上	野呂	プール 13:30~14:30	6日 ○	13日 ○	20日 ○	27日 ○	
		10名							
	骨盤底筋 エクササイズ	中学生以上 15名	臼井	多目的室 15:15~16:15	6日 ○	13日 ○	20日 ○	27日 ○	

月曜日	コーチと一緒に歩こう ウォーキングサークル	小学生以上 10名	小庄司 野呂	プール 9:45~10:15	2日 ○	9日 ○	16日 ×	23日 ×	30日 ○
-----	--------------------------	--------------	-----------	-------------------	------	------	-------	-------	-------

コーチと一緒に歩こうウォーキングサークルとは？……一人でのんびり自分のペースで歩くのもいいですが、たまには皆で一緒に和気あいあいと歩いてみませんか？もしかすると新しい歩き方も経験できるかもしれません。

お知らせ と お願い

- *プログラム開催日には○、プログラムを行わない日は×になっております。お間違いないようお願いいたします。
- *プログラム内容につきましては裏面をご覧ください。
- *それぞれのプログラムは、安全のため、途中入場はご遠慮ください。
- *各プログラム開始時間の5分前にお集まり下さい。
- *ワンコインレッスンの参加者の方はレッスンのみのご利用となります。
- *プール又は、トレーニングルームをワンコインレッスン以外にご利用希望の方は別途利用券をご購入下さい。
- *着替えは1階の更衣室およびプール更衣室(プールプログラム)をご利用ください。
- *運動に適した服装(Gパン・スカートは不可)・室内シューズ(素足は不可)をご用意ください。
(プールはスイミングキャップが必要となります。)
- *会場に持ち込めるものは、タオル・蓋付容器(ペットボトル等)の飲物です。
- *時計・アクセサリ等は危険防止のため外してください。
- *水分補給以外の飲食はできません。
- *対象者以外の方・見学者等の入室はできません。
- *小学生のみ参加時には、保護者は安全確認を目的に保護者プールご利用または観覧席にてお子様を監視してくださいませ。
- *準備運動・休憩等ご自身の責任において実施し、事故のないようにご利用ください。

ワンコインレッスンのご案内

※事情によりプログラム日程や時間に変更になる場合がございます。

【 18歳以上 500円 / 18歳未満 500円 】

曜日	種目	対象/定員	場所・時間	内容
月曜日	スイミング (中級) ☆☆	中学生以上	プール 13:30~14:30	★クロール、背泳ぎが25m以上泳げる方の次のステップを目指すクラスです。 練習では4種目の基本を確実に定着させるフォームレッスンが中心となります。 ※クロール・背泳ぎ25m以上泳げる方
		10名		
火曜日	骨盤ストレッチ ☆	中学生以上 12名	多目的室 11:35~12:20	★骨盤の周辺にある筋肉を中心にストレッチを行います。 歪みは適切にストレッチを行うことにより、効率的に改善できます。
水曜日				
木曜日				
金曜日	スイミング (初級) ☆	中学生以上	プール 11:20~12:20	★基本の練習から始め、現在のスキルアップを目指します。 水泳を初めて間もない方、泳ぎの苦手な方にお勧めな初級のレッスンです。 ※25m泳げない方対象
		10名		
	骨盤底筋 エクササイズ ☆	中学生以上 12名	多目的室 15:15~16:15	★骨盤底筋は良い姿勢を保つために働く筋肉のひとつで、 柔軟に動かすことは姿勢や動きを改善し、体を美しくします。 それを維持するエクササイズを重点的に行います。

お知らせ と お願い

- *各クラス定員になり次第、締め切らせていただきます。
- *☆☆印はプログラム強度の目安となります。ご参加の際の参考にしてくださいませ。
- *それぞれのプログラムは、安全のため、途中入場はご遠慮ください。
- *着替えは1階の更衣室およびプール更衣室（プールプログラム）をご利用ください。
- *運動に適した服装（Gパン・スカートは不可）・室内シューズ（素足は不可）をご用意ください。
- *会場に持ち込めるものは、タオル・蓋付容器（ペットボトル等）の飲物です。
- *時計・アクセサリー等は危険防止のため外してください。
- *水分補給以外の飲食はできません。
- *対象者以外の方・見学者等の入室はできません。
- *小学生のみ参加時には、保護者は安全確認を目的に保護者プールご利用または観覧席にてお子様を監視してくださいませ。
- *準備運動・休憩等ご自身の責任において実施し、事故のないようにご利用ください。
- *一部プールプログラムのインストラクターはローテーションで変更となります。ご了承くださいませ。