

# 2021 12月レッスンプログラム

※毎週日曜日は休館日となります。

※祝日及び毎月末29・30・31日のレッスンはお休みです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
開館 6:30	開館 6:30	開館 6:30	開館 6:30	開館 6:30	開館 6:30
	プールサイドエクサ & 水中運動 9:50~10:30			プールサイドエクサ & 水中運動 9:50~10:30	ジュニアコース 9:00~12:30
		水中運動 10:00~10:20	水中運動 10:00~10:20	水泳指導初級 10:40~11:00	
		水泳指導 4 泳法 10:30~10:50	水泳指導 4 泳法 10:30~10:50		
水中運動 14:00~14:20	水中バレー 14:00~14:20	水泳指導 (上級) 14:00~14:20	水泳指導 (中級) 14:00~14:20		
月~金ジュニアコース 16:00~18:30					閉館 16:00
水泳指導 4 泳法 19:00~19:20		水泳指導 19:00~19:20		水泳指導 19:00~19:20	
閉館 20:30	閉館 20:30	閉館 20:30	閉館 20:30	閉館 20:30	

## 【プログラム内容】

ホットストレッチ	プールサイドでマットを使用して柔軟性を高めます。
水中運動	水の特性を生かし水中でしっかりとしたトレーニングを行います。
水泳指導 初級・中級	初めての方を中心に基礎から指導いたします。
水泳指導 4泳法	4泳法(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)を中心に指導いたします。
プールサイドエクサ	筋力の向上や有酸素運動に重点を置いたトレーニングです。
アクアビクス	プールの中で音楽に合わせて全身を動かします。水の特性を存分に利用して効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう！
水中バレーボール	プールの中でビーチボールを使用してバレーを楽しみます！

## 【酸素ルームについて】

<b>【高気圧酸素の効果】</b>	<p>酸素ルームに入ることにより全身の血流が良くなるため疲労回復・肩こり・痛み・頭痛・便秘・不眠症などの改善が見られます。また、血液もサラサラになる事により認知症の予防や、血栓予防になります。</p> <p>浸透圧が高いため、美容効果に優れています。お手持ちの美容液やクリームを塗って入られますとアンチエイジング間違いなしです。よって、毎日利用することにより効果的になります。</p> <p><b>【利用上の注意】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/>蓄膿症の方や鼻づまりの方は、耳に圧がかかるため完治してご利用ください。</li><li><input type="checkbox"/>耳が詰まったように感じたら、あくびや飲料水をご利用ください。</li><li><input type="checkbox"/>血流が良くなるため熱く感じたらエアコンで調節してください。</li></ul>
-------------------	--