

# 2022 6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<br>&<br>水中運動<br>9:50~10:30 | ジュニアコース<br>9:00~12:30 |
| 水中運動<br>10:00~10:20       |                         | 水中運動<br>10:00~10:20     | 水中運動<br>10:00~10:20     | 水泳指導初級<br>10:40~11:00                |                       |
|                           |                         | 水泳指導（初級）<br>10:30~10:50 | 水泳指導（上級）<br>10:30~10:50 |                                      |                       |
|                           |                         |                         |                         |                                      |                       |
| 水中運動<br>14:00~14:20       | 水泳指導（中級）<br>14:00~14:20 | 水中バレー<br>14:00~14:20    |                         |                                      |                       |
| 月～金ジュニアコース<br>16:00~18:30 |                         |                         |                         |                                      | 閉館 16:00              |
| 水泳指導<br>19:00~19:20       |                         | 水泳指導<br>19:00~19:20     |                         | 水泳指導<br>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> |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|