

時間	10時30分～ 10時55分	11時00分～ 11時25分	11時30分～ 11時55分	12時00分～ 12時25分	13時00分	14時15分～ 14時40分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時55分	
月	水中歩行 (吉田)	水中エアロビクス	平泳ぎ (吉田)	トレーニング (大森)		レクリエーション (大森)		背泳ぎ (梶谷)	ミニトレーニング (梶谷)	
火	水中運動 (浦)		コーチにお任せ (梶谷)	水中バレーボール (梶谷)		週替わり泳法 (梶谷)	水中エアロビクス 19:45～20:10	水中バレーボール (井上)		
水	クロール (浦)		バタフライ (浦)	トレーニング (梶谷)		水中エアロビクス 14:20～14:35		クロール (井手尾)	週替わり泳法 (井手尾)	
木	背泳ぎ (吉田)		基礎レッスン (梶谷)	水中バレーボール (浦)			水中歩行 (井上)	水中エアロビクス 20:00～20:25	水中バレーボール (井手尾)	
金	水中バレーボール (大森)		クロール (浦)	トレーニング (井手尾)		コーチにお任せ (井手尾)	コーチにお任せ (梶谷)		水中バレーボール (梶谷)	
土	スイム&ランニング (井手尾)		背泳ぎ (大森)	ミニトレーニング (梶谷)			営業終了 20:00まで			
日	自由遊泳 (会員様) 12時40分～16時00分									

～生涯スポーツとしての水中運動の提案～

水のもつ4つの力

浮力

Buoyancy of Water

- 無重力に近い状態なのでリラックスできる
- 腰・膝などにかかる負担が少ない



抵抗

Resistance of Water

- 陸上で同じ動きをするより効果大きい
- 自分のペースで負荷をコントロールできる

水圧

Water pressure

- 呼吸器官の強化・心肺機能の向上
- 循環器系全体の活性化



水温

Water temperature

- 寒冷刺激による体温調節機能の強化
- 風邪をひきにくくなる

水の4つパワーを水中運動にて是非ともご体感下さい!

☆11月のお休み☆

祝日休校日	月末休校日
3日 (金) 文化の日 23日 (木) 勤労感謝の日	29日 (水) 30日 (木)

マスク着用につきまして

- 館内のマスク着用ルールを緩和し、原則不要といたします
- 体調不良・咳・くしゃみ等の症状の方は、マスク着用をお願いいたします
- プール内は十分な換気が保たれておりますので、指導員はプールマスクを外し指導を行います

ホームページ <http://www.haruoka.co.jp>

お知らせもご確認ください