



2023年  
LESSON MENU

# 11 Haruoka

# Swimming School

	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	14:10~	14:40~	19:30~	20:00~
月	● 背泳ぎ	water 水中エアロビクス aerobics	● バタフライ ○ 平泳ぎ	● クロール ◇ インターバル45 メニューABC	● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	● 背泳ぎ ○ 水中バレー	水中 エアロ ビクス	◇ インターバル 30 menu B
火	● 平泳ぎ		● クロール ○ 背泳ぎ	◇ インターバル30 メニューABC	● 平泳ぎ ○ 水中運動	● 平泳ぎ ○ お任せ		
水	● バタフライ		● 背泳ぎ ○ クロール	◇ インターバル45 メニューABC	● 水中運動 ○ バタフライ	● 水中バレー ○ お任せ	水中 エアロ ビクス 	
木	● 背泳ぎ		● クロール ○ バタフライ	◇ インターバル30 メニューABC	● お任せ ○ クロール	● お任せ ○ 水中バレー	水中 エアロ ビクス	
金	● クロール		● 平泳ぎ ○ 背泳ぎ	◇ インターバル45 メニューABC	● 水中バレー ○ 水中バレー	● 水中バレー ○ 水中バレー	水中 エアロ ビクス	
土	水中 エアロ ビクス	● バタフライ ○ 平泳ぎ						

日曜日 12:40~16:00

マスターズ会員様だけの遊泳となっております。

11月の休校日

- 11/3(金) 文化の日
- 11/23(木) 勤労感謝の日
- 11/29(水) ~11/30(木) 月末休校日

レッスンのご案内

- 基本泳法で4種目 10m~25mの練習
- 25メートル泳げる 方の技術向上練習
- ◇ 25メートル以上 楽に泳げる 方の泳力向上 トレーニング

## ~水中運動の正しい歩き方~

水中運動の「前歩き」の正しい歩き方は

- 背筋を真っ直ぐにして、視線を下げないようにする。
- 両手でバランスを取りながら、一歩ずつしっかり踏み込んで進む。(このとき、脚はつま先で蹴り出すように進む)

このように歩くことで水の抵抗を受けやすくなり、転びそうになった時に

踏ん張るために必要な「**大腿四頭筋**」

歩くときつまずきにくくするために必要な「**前けい骨筋**」を鍛えることができます。

水中運動する際に意識してみてはいかがでしょうか。



## マナーアップ

- ①右側通泳・右側通行をお願いします。
- ②飛び込みは禁止です。
- ③トイレ使用後はシャワーを浴びてください。
- ④装飾品は外して泳ぎましょう。
- ⑤歩行・遊泳に関わらずプール内はスイミングキャップ着用です。
- ⑥コースプレートに従いご利用下さい。
- ⑦練習メニューは当日指定されたメニューで指定された時間でご遊泳下さい。
- ⑧お気付きの点は、まず職員にご相談下さい。

熊本校

☎369-1235

【<http://www.haruka.co.jp>】