



大人レッスン予定表



2023.1月の大人レッスンは下記日程にて実施致します。
 たくさんのご参加、お待ちしております！

A	水曜	13:00~13:50	初心者	B	水曜	13:00~13:50	クロール(上級)	C	水曜	13:00~13:50	クロール(初級)
		14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初心者)			14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(上級)			14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初級)
	木曜	13:00~13:50	クロール(初級)		木曜	13:00~13:50	初心者		木曜	13:00~13:50	クロール(上級)
		14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初級)			14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初心者)			14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(上級)
	金曜	13:00~13:50	クロール(上級)		金曜	13:00~13:50	クロール(初級)		金曜	13:00~13:50	初心者
		14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(上級)			14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初級)			14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初心者)

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
年始休暇 (営業開始は1月4日より)			C ※夜20:15~21:00より ・4泳法テクニック ・マスターズ			4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)	レッスン休み (通常営業)	レッスン休み (通常営業)	A ※夜20:15~21:00より ・4泳法テクニック ・マスターズ			4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)	休館日 (施設メンテナンス)	レッスン休み (通常営業)	B ※夜20:15~21:00より ・4泳法テクニック ・マスターズ			4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)	レッスン休み (通常営業)	レッスン休み (通常営業)	C ※夜20:15~21:00より ・4泳法テクニック ・マスターズ			4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
29日	30日	31日	プールコーチより新年のご挨拶 🎉🎊			
家族プールDAY (イベント) ※レッスンおやすみ	休館日 (施設メンテナンス)	レッスン休み (通常営業)	明けましておめでとうございます。 皆様方におかれましては、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこと お慶び申し上げます。 旧年中は、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。 2023年も、より一層のご支援を賜りますよう、WAMスタッフ一同 心よりお願い申し上げます。			

★ 水泳豆知識 ★ シリーズ1



新年、第1発目は『水の特性』について3つの特性があることをお話します。
 まず1つ目は「浮力」です。胸の高さまで水に浸かると、体重は陸上の3分の1になります。それに伴い、
 膝や腰に掛かる負担も減り、関節などを傷めずに運動が出来ます。
 2つ目は「水圧」。水圧によって筋肉や血管が刺激を受け、血行促進の効果が高まります。
 3つ目は「抵抗」。抵抗を利用して身体に負担をかけていくと、筋力アップにつながります!

