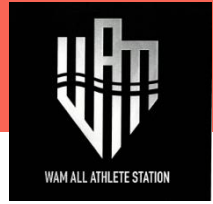




# 大人レッスン予定表



2023.2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！

<b>A</b>	水曜	13:00~13:50	初心者	<b>B</b>	水曜	13:00~13:50	クロール(上級)	<b>C</b>	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
2月といえば…日本では旧暦2月を『如月(きさらぎ)』と呼び寒さをしのぐために着物を重ねて着ることから『衣更着(きさらぎ)』と呼ぶこともあります。ご来館の際は十分な防寒をしてお越しください。			1日	2日	3日	4日
			<b>A</b>	※夜20:30~21:15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)	
5日	6日	7日			8日	9日
4泳法テクニック(13:00~13:50) マスターズ(13:00~13:50)	<b>休館日</b> (施設メンテナンス)	レッスン休み(通常営業)	<b>B</b>	※夜20:30~21:15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)	
12日		13日			14日	15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)	<b>C</b>	※夜20:30~21:15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)	
19日	20日	21日			22日	23日
4泳法テクニック(13:00~13:50) マスターズ(13:00~13:50)	<b>休館日</b> (施設メンテナンス)	レッスン休み(通常営業)	<b>A</b>	4泳法テクニック(13:00~13:50) マスターズ(13:00~13:50)	<b>A</b>	4泳法テクニック(13:00~13:50) マスターズ(13:00~13:50)
26日		27日	28日	<b>夜レッスン時間変更のお知らせ</b>		
家族プールDAY(イベント) ※レッスンおやすみ	レッスン休み(通常営業)	レッスン休み(通常営業)	現在、20:15~21:05まで実施の4泳法・マスターズレッスンを <b>20:30~21:15</b> に変更致します。 なお、レッスン参加者はWAM選手の更衣の時間と重なる為、フィットネス更衣室の使用を可能と致しますので、ご利用下さい。ご迷惑、ご不便をおかけ致しますが、何卒、宜しくお願い致します。			
<b>★ 水泳豆知識 ★ シリーズII</b>						
シリーズIIの今回は消費カロリーのランキングのご紹介を致します!! スポーツ限定で1時間あたりの運動時間で人間が消費するカロリーの第1位は『水泳』で1337kcal(クロール)です。ちなみに700kcal(平泳ぎ)と泳ぐ種目によっては消費カロリーも異なります。第2位はジョギング605kcal、第3位はサッカー509kcalとなっています。 水泳はスポーツの中で1番消費カロリーが多いのでこの結果、ダイエットに最適と言えるでしょう!!						