




# 大人レッスン予定表



2023.3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
3月といえば…旧暦3月を『弥生・やよい』と呼び、草木がいよいよ生い茂る月 「水草弥や生ひ月(きくさいやおいつぎ)」が由来とされています。 3月はまだまだ気温変化が大きいので、ご来館の際は防寒対策をお忘れなくお越し下さい！			1日	2日	3日	4日
			<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)
5日	6日	7日		8日	9日	10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>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)
12日		13日		14日	15日	16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>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)
19日	20日	21日		22日	23日	24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(19時閉館)	<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)
26日		27日		28日	29日	30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		★ 特練 ★ 「大好評！水中撮影📷」 ※なお、昼・夜共にイベントの為、レッスンはお休みとなります。
★ 水泳で健康的な体を手に入れよう!! ★						
 <p>水泳は、有酸素運動・筋力トレーニングどちらの要素も兼ね備えています。水の特性を利用し筋力をつけることができ、動き続けることで、ダイエットにとっても有効な種目といえます!! 浮力を利用し、陸上よりも体への負荷を少なく実施できるため、過体重によるけがの心配も少なくなります。年齢やスポーツ経験の有無にかかわらず自分のペースで行うことが可能なスポーツです。</p> 