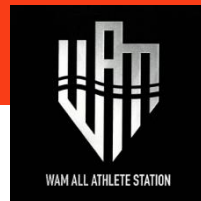




大人レッスン予定表



2023.4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
4月といえば…旧暦4月を『卯月(うづき)』と呼び現在では新暦4月の別名として用います。新年度または新学期の時期でもあり、また新しい出会いの時期でもありますね!ワムでは、新しい自分を発見できるようにお手伝いさせていただきます!!			4月23日(日) 水泳記録会 開催!			1日
			会員・非会員、どなたでも参加できる、記録会を実施! 日頃の頑張り、練習の成果を、この記録会で発揮しよう! 対象：大人の方(非会員様もOK) (※詳細は別途ご案内を参照ください。)			4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8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)	A			4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
			※夜20:30~21:15より ・4泳法テクニック ・マスターズ			
9日	10日	11日	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			4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
			※夜20:30~21:15より ・4泳法テクニック ・マスターズ			
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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 (19時閉館)	C			4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
			※夜20:30~21:15より ・4泳法テクニック ・マスターズ			
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日 昭和の日
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			4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
			※夜20:30~21:15より ・4泳法テクニック ・マスターズ			
30日	★ 水泳で健康的な体を手に入れよう!!★					
4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)	水泳は、水圧により体に負荷がかかります。水の流れに抵抗して立っているだけでも最初は苦しく感じるかもしれません。日常生活では受けることのない水の抵抗に対して泳ぐため、普段使っていない筋肉を使いやすくなります。継続すると、バランスよく全身の筋肉を向上させることが期待できます。また、筋肉量が増加することで、基礎代謝量が増加し、カロリー消費にもつながります。					