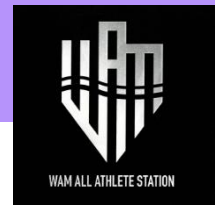




大人レッスン予定表



2023.5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
	休館日 (施設メンテナンス)	レッスン休み (通常営業)	レッスン休み (19時閉館) 建国記念日	レッスン休み (19時閉館) みどりの日	レッスン休み (19時閉館) こどもの日	4泳法テクニック (13:00~13:50) マスターズ (13:00~13:50)
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13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 ※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)
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20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)	C ※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)
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27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20:30~21:15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)
28日	29日	30日	31日	<p>5月といえば…旧暦を「皐月(さつき)」と呼び、爽やかな気候が多くなりますね!!5月ならではの行事やイベントも多いので毎日の生活も楽しい時期になりワムでも楽しい時間をお過ごし下さい!!</p>		
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			

★ 水泳で健康的な体を手に入れよう!! ★



水泳は、水圧がかかることで筋肉や血管が収縮します。水圧に対応するために心臓が血液を送り出すための向上が期待できます。新陳代謝が向上し、脂肪燃焼に効果的なカラダ作りにつながります。また、水圧によるマッサージ効果・足の筋肉のポンプ機能を活性化させることで、陸上運動では下半身にたまりがちな老廃物を心臓に送り返しやすくなります。立ち仕事・デスクワークなどで下半身の張りが気になる方にはとても水泳はオススメです!!