

# ★アクアプログラム1

(泳げない方・初心者の方にお勧めです)

- 水中健康教室…泳がずに楽しく水中運動を行います。仲間づくりに最適です。
- ヘルシーコース…水中レッスンをバランス良く適度な運動を行います。
- レインボーコース…楽しく水中運動と初心者スイムレッスンを行います。
- はじめてスイム…全く泳げない方のための初心者クラスです。25mを泳げるように指導します。
- のんびりコース…25mクロールを完了し、他の泳法にチャレンジ！！
- ストレッチ&ウォーキング…水中でのウォーキングにより運動効果を促進。

オススメ!

# ★アクアプログラム2

(水泳レッスン)

- 4泳法マスター…ドリル練習でフォーム改善を目的に行います。※種目は1週目クロール、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライ
- エンジョイスイム…4泳法の基礎から応用までレベルアップ練習を行います。50m以上の泳力の方
- トレーニングコース…コーチがメニューを作成しレッスンします。(1200~1800m)
- やさしいトレーニングコース…コーチがメニューを作成しレッスンします。(900~1200)
- マスターズスイム…スピード練習からフォーム練習までハイレベルな練習をします。※100m以上の泳力の方

## カレンダー


1月組 (1/6 ~ 2/2)						
日	月	火	水	木	金	土
*	*	1/1 休館	1/2 休館	1/3 休館	1/4 休館	1/5 初泳ぎ
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	2/1	2/2

**12月24日(月)~1月5日(土) 休館日となります。**  
通常営業は1月6日(日)より行います。

**年末年始休館日のお知らせ**

**1月1日(火)~1月5日(土)**  
当クラブは休館日となります。

**新年は1月6日(日)より**  
営業を開始いたします。



**2019年初泳ぎ**

1月5日(土)  
10:00~13:00  
※退館時間 13:30  
レッスンは行いません。

☆祝日営業のお知らせ☆

1月14日(月)  
祝日のため、この日の  
水中健康教室は  
休講となります。  
尚、プール・ジムのご利用は  
14:15までとなります。

**2019年度マスターズ登録**

2019年度のマスターズ登録を受付いたします。  
登録は、KSC千里が一括で行います。  
100歳登録をされている方は自動で更新します。  
申込み用紙に必要事項をご記入いただき  
料金を添えて、申込みください。  
※1月31日(木)の時点で一度、締切り、登録を行います。  
これ以降の登録には、登録手数料が別途発生いたします。

**STGマスターズFANホームページ**

STGマスターズFAN  検索

【URL】 <http://stgmasters.ksc-kk.com/>

※携帯電話の端末によっては閲覧できない場合があります。

