

★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

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



☆祝日営業のお知らせ☆

2月11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。

重要なお知らせ

3月25日(月)~4月5日(金)まで

春休み短期教室を開催します。
それに伴い、開催期間中の
時間割が、変則となります。

時間割につきましては、
3月のプログラムにて
お知らせいたします。

☆STGマスターズ情報☆

6月9日(日)

RACTABドームで開催予定

出場希望の方は
2019年度マスターズ登録を
お願いいたします。



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。



千里スイミングクラブ

TEL 6831-4122