

★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)

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!!
 アクアウォーキング…水中でのウォーキングにより運動効果を促進。

★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。
 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。

STGマスターズ情報

第76回STGマスターズ

KSC千里 参加数 71名!!

6月9日(日)開催の第76回STGマスターズ!
 なんとKSC千里からは71名の出場となります!
 参加チーム最多となります!
 団体総合、男子総合、女子総合、
 多人数リレー、THEリレー
 全て優勝を狙い、今大会5冠王を目指します!

KSC千里 71名
KSC寝屋川 43名
エス・パティオ 40名



燃えろ!サウザンドローズ!

STGマスターズ 飛込み練習会

STGマスターズ
 飛込み練習会を行います。
 日程:水曜日、日曜日の
 マスターズスイムおよび
 トレーニング&やさしいトレーニング
 終了後の約10分間
 5月12日(日)より実施します。

カレンダー

5月 (5/5 ~ 6/1)						
日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	1休館	2休館	3休館	4休館
5	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	6/1

★休館日のお知らせ★

4月28日(日)~5月4日(土)まで

休館日とさせていただきます。

ご迷惑をお掛けいたしますが

ご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。

GW成人開放 レッスンのお知らせ

4月28日(日)

エンジョイスイム
 10:10~11:00
 マスターズ・トレーニング
 11:10~12:00

(退館時間 14:30)

千里スイミングクラブ

TEL6831-4122