

★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。



カレンダー

6月 (6/2 ~ 6/29)						
日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	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

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!!

いよいよ、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



熱中症にご注意を!

梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなったとき
 6月後半~7月の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった
 時期にも熱中症は多く見られます。
 この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手
 に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないから
 です。
 暑い日が続くと、次第に身体が暑さに慣れてきます。こ
 れを「暑熱順化」といいます。熱中症予防のためにも小
 マメな水分補給を行いましょう。
 水分補給は、一度に大量の水を摂取すると、かえって
 体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こし
 てしまいます。飲む量は、かいた汗の量を目安にし、
 汗で失われる塩分(ナトリウム)も
 きちんと補給しましょう。



千里スイミングクラブ

TEL 6831-4122