

東砂SCプール 2019年度 10月～3月末 サービスプログラム

参加無料(プール入場者の方対象) 30分～40分間の教室

プールサービスプログラムは、プール一般公開を利用される方を対象とした無料のプログラムです。各プログラムの開催日時と内容については下記のとおりです。この機会に是非ご参加ください。

	日曜	月曜	水曜	木曜
午後			泳法アドバイス 12:00～12:30 担当：岩田	
		フィンスイム 15:00～15:30 担当：佐藤	水中運動 13:50～14:30 担当：室井	
夜間	泳法撮影会 18:30～19:00 担当：岩田			ワンポイントエクササイズ 18:30～19:00 担当：竹林

※火・金・土曜日は開催しません

泳法アドバイス

… 泳ぎのチェックを中心に上手いできない泳ぎの動作などをサポート！
毎月末回は泳法を撮影しています。

水中運動

… 音楽に合わせて水の特性を利用した運動を行います。
水の中なので陸上に比べ体への負担が軽減されます。

フィンスイム

… フィンを使って泳ぎます。ちょっと試したい方でも参加可。
なかなか使う機会がないフィンを思う存分使ってください。

泳法撮影会

… ご自分の泳ぎを見てみませんか？撮影した泳ぎをその場で確認。
スキルUPにご利用ください。※データのお渡しはできません。

ワンポイントエクササイズ

… 水の負荷を利用した運動を行います。
ご自身に合った負荷で特定の部位を楽しく集中的に刺激しましょう！

参加方法

プールサイド監視室横の机にある参加申込書にご記名下さい。
申込書は開催60分前から設置し、教室は25m1コースで実施します。

注意事項

- ・ 祝日はお休みとなります。
- ・ 担当は変更になる場合もございます。
- ・ 子供の参加も可能ですがプール入場規則をお守りください。