



2019年4月号 チャレンジ



お知らせ

営業時間のお知らせ

4/1より、平日は9:00~22:30の営業となります。
土・日・祝祭日は9:00~21:00となります。



スクール

新学期・新学年!! 新しいこと始めよう♪

各種水泳教室 生徒募集中

幼児コース	児童コース	水泳ミックスコース	中学生コース
泳ぐことの楽しさが実感できる指導を心掛けます。	泳力のレベルに合わせてきめ細かく指導します。	25m以上の平泳ぎができるお子様を対象としたコースです。水泳+(水球・シンクロ・飛込み)のいずれか1つを合わせて練習します。	4種目を習得し、さらに水泳技術の向上を目指したい、体力をつけたいという中学生を中心としたクラスです。週4回で参加しやすいフリーコースとなっております。
対象 3歳~年長	対象 小学生~中学生	対象 幼児~小・中学生で25m以上平泳ぎができる方	対象 中学生~高校生
時間 月~金/15:00~16:00、16:00~17:00	時間 月~金/16:00~17:00、17:00~18:00、18:00~19:00	時間 月~金/18:00~20:00 火・木/18:00~19:00	時間 月・金/18:00~20:00 火・木/18:00~19:00
月会費 ①月曜日コース 5,670円(60分) ②週1回コース 6,930円(60分)	月会費 ①月曜日コース 月3回/60分 5,670円 ②週1回コース 60分 6,930円 ③週1回コース 60分 10,500円	月会費 週2回/60分 10,500円 年間練習回数90回	月会費 週4回(フリーコース) 8,400円
①年間練習回数36回 ②年間練習回数45回	①年間練習回数36回 ②年間練習回数45回 ③年間練習回数90回 (③は火・木クラス、水・金クラス17:00~となります。)	年間練習回数90回	※練習簿・スイチャレテスト・スクールバスはありません。

1日体験教室 525円(税込)・3日間体験教室 4,725円(税込) 随時受付中!

水球教室	日本泳法教室	元オリンピック日本代表 金戸恵太の飛込み教室
美しい日本の伝統に触れながら、礼節を守る強い身心を育みます。	1mの飛び板から10mの高飛び込み(競技者)まで指導いたします。	
日時 ①月/17:30~19:00 ②金/17:30~19:00 ③土/15:30~17:00*	日時 土曜日 13:00~14:30	日時 火・木/17:00~19:00 (17:30~の参加OK)
毎月①~③で月4~5回開催 ※③はプールの利用ができない場合は金曜17:30~19:00に変更になります。詳細は別途カレンダーをご参照ください。	対象 小学生~成人 (平泳ぎが50m以上泳げる方)	対象 小学生~成人 (25m程度泳げる方)
対象 小学生~成人 (25m以上泳げる方)	対象 小学生~成人 (25m程度泳げる方)	対象 小学生~成人 (25m程度泳げる方)
月会費 月2回 3,465円 月4回 6,930円	月会費 月4回 6,930円	月会費 月4回 6,930円 月6回以上 10,500円
体験料 1回1,050円(2回まで)	体験料 1回1,050円(2回まで)	講習料 2回 3,465円

キッズ飛込み教室	シンクロ教室(シンクロナイズドスイミング)
初心者対象、基礎練習を中心に楽しく練習いたします。	
日時 月・金/16:30~17:30	日時 土曜日/14:00~15:30
対象 5歳~小学生(潜れる方)	対象 小学生~成人 (女性限定:25m以上泳げる方)
月会費 月4回 6,930円	月会費 月4回 6,930円 ※体験会は毎週土曜日実施。
体験料 1回1,575円(2回まで)	体験料 1回1,050円

健康のために運動をはじめましょう!

成人対象の健康づくり教室

スイムフィットネスコース

月10日間 1日2時間30分、水泳場のプールとトレーニング室が利用できます。プールで、成人水泳レッスン・アクアピクス・自由遊泳・トレーニング室(指導員がアドバイス)など、各教室に自由に参加できます。

対象 高校生以上の方
※中学生はプールのみの利用であれば可能

日時 平日/9:00~22:30
土・日・祝/9:00~21:00

月会費 6,930円

水泳&ジムトレーニングが楽しめます!

成人短期スポーツ教室

プールとトレーニング室を自由に使ってトレーニングしましょう。自由遊泳や、水泳・アクアピクス・水中ウォーキングのレッスンにご参加いただけます。トレーニング室で筋力&基礎代謝アップ!

期間 初回利用日から30日間までのお好きな5日間(1回2時間30分)ご利用いただけます。

参加費 4,725円

競泳大会へ参加される方へ!

競泳スタート講習会

日時 月・火・木/13:05~、14:05~
※開催日が変更になる場合がございます。

参加費 【A.団体レッスン】3名~5名/45分
お一人様 2,100円
【B.プライベートレッスン】1名~2名/60分
お一人様 3,465円

※受付またはお電話にてご予約ください。ご予約された方のみ受講いただけます。

筋カトレーニングはどう組めば良い？

筋カトレーニングをしたいけど、どの種目を選べばいいかわからない、何から始めればいいのか分からない、そんな方へ、今回はトレーニングの組み方をお教え致します！！



～ステップ①…種目の決定～

・目的別にどの部位を鍛えたいかを決定します。基本的には全身バランスよく種目を選定し、一番狙いたい部分にポイントをおいて種目を選択しましょう！（例 ランニング、ウォーキングをしたいなら足中心、姿勢を良くしたいならお腹、背中中心など）

～ステップ②…種目の配列～

・種目の配列には様々な方法がありますが、基本的には以下を考慮して順序を決めましょう！

★大筋群優先法→疲労しやすい小さい筋肉（腕、肩など）より先に大きい筋肉（胸、腹、背、脚、お尻など）をトレーニングする。

★筋肉優先法→狙いとする筋肉をトレーニングの初めや前半にもってくる。

～ステップ③…負荷の設定～

・初めは8回～10回ほどできる重さから始めましょう。各種目2セット行います。セット間のお休み（インターバル）は1分間程度がおすすめです。

～ステップ④…トレーニングスピード～

・筋力アップの為には反動を使わずにゆっくりと動作を行いましょう。2～3秒かけて持ち上げて、同じ時間をかけて戻しましょう。



上記は一例です。ご自分に合った方法で始めてみましょう！！



春はメンタルの乱れに要注意！

心の疲労、ありませんか？

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など、「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調整や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

【こんなときは、ちょっとたちどまってみて】

- 不安や心配が頭から離れない
- 食欲がない、または過食してしまう
- すぐ疲れる
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 寝つきが悪い、あたはよく寝れない
- 今までになかったような、仕事上のミスを起こす
- だるさが続く
- 物事に集中できない
- 気持ちが張り詰めている

心のバランスを整えるには

①生活リズムを整える

ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

②栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊富で、食べる楽しみも大きく膨らみます。また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマイモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。

③休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しく過ぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

④体温調整をしっかりと

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ、寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。