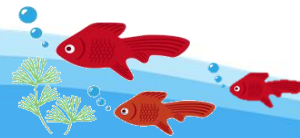




2024年8月号

チャレンジ



水泳

参加費 **[1日]一般 2,200円** **[2日間]一般・会員 4,400円** **[3日間]一般 6,600円** **[3日間]会員 6,100円**

定員 **各クラス 10名**

※各コース5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	時間	対象	内容	WEB予約締切	バス
8/1 (木)・2 (金) 2日間	5-B	10:20~11:20	幼児	①遊べるようになるウラス(会員・赤1) ②浮けるようになるウラス(会員・赤1) ③水慣れ完成ウラス(会員・赤2)	7/27 (土)まで	×
	5-C	11:30~12:30	児童	①遊べるようになるウラス(会員・赤) ②水慣れ完成ウラス(会員・赤) ③板キック～息なしクロール(会員・黄)		×
8/5 (月)~7 (水) 3日間	6-A	9:10~10:10		水慣れへのび(会員・赤帽子)		○
	6-B	10:20~11:20	幼児・児童	板キック～息なしクロール・8m・背泳ぎ10m・息継ぎクロール(会員/黄色～オレンジ帽子)	7/31 (木)まで	○
	6-C	11:30~12:30		平泳ぎ～タイム測定(会員・緑～黒帽子)		○
8/8 (木) 1日	7-B	10:20~11:20	幼児	①遊べるようになるウラス(会員・赤1) ②浮けるようになるウラス(会員・赤1) ③水慣れ完成ウラス(会員・赤2)	8/3 (土)まで	×
	7-C	11:30~12:30	児童	①遊べるようになるウラス(会員・赤) ②水慣れ完成ウラス(会員・赤) ③板キック～息なしクロール(会員・黄)		×
8/20 (火)・21 (水) 2日間	8-B	10:20~11:20	幼児	①遊べるようになるウラス(会員・赤1) ②浮けるようになるウラス(会員・赤1) ③水慣れ完成ウラス(会員・赤2)	8/15 (木)まで	×
	8-C	11:30~12:30	児童	①遊べるようになるウラス(会員・赤) ②水慣れ完成ウラス(会員・赤) ③板キック～息なしクロール(会員・黄)		×
8/29 (木) 1日	9-B	10:20~11:20	幼児	①遊べるようになるウラス(会員・赤1) ②浮けるようになるウラス(会員・赤1) ③水慣れ完成ウラス(会員・赤2)	8/24 (土)まで	×
	9-C	11:30~12:30	児童	①遊べるようになるウラス(会員・赤) ②水慣れ完成ウラス(会員・赤) ③板キック～息なしクロール(会員・黄)		×

参加者募集中!

インターネット予約24時間受付中!

ご予約は各期のWEB予約締切日をご確認お願い致します

水泳場 セントラル

検索



体育

参加費 **[2日間]一般・会員 4,400円** **[3日間]一般 6,600円** **[3日間]会員 6,100円**

定員 **各コース 10名**

※各コース5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	時間	対象	内容	WEB予約締切	バス
8/22 (木)・23 (金) 2日間	2-P	13:00~14:00	幼児(4歳~)	マット・遊び・鉄棒	8/17 (土)まで	×
	2-Q	14:10~15:10	児童			×

高飛び込み

参加費 **[3日間]一般 6,600円** **[3日間]会員 6,100円**

定員 **各クラス 15名**

※各コース5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	時間	対象	WEB予約締切	バス
8/5 (月)~7 (水) 3日間	2-G	11:30~12:30	5歳~小学生(遊れる方)	7/31 (木)まで	○



アーティスティックスイミング

参加費 **[2日間]一般・会員 4,400円** **[3日間]一般 6,600円** **[3日間]会員 6,100円**

定員 **各クラス 10名**

※各コース5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	時間	対象	WEB予約締切	バス
8/5 (月)・6 (火) 2日間	1-H	14:10~15:10	5歳~小学生	7/31 (木)まで	×
	2-H	14:10~15:10	平泳ぎ・背泳ぎ12.5m以上泳げる方	8/23 (金)まで	×

水球

参加費 **[2日間]一般・会員 4,400円**

定員 **各クラス 12名**

日程	コース	時間	対象	WEB予約締切	バス
8/6 (水)・7 (木) 2日間	1-J	13:00~14:00	小学生以上 平泳ぎ・背泳ぎ25m以上泳げる方	8/1 (土)まで	×

個人塾

水泳・体育の個人指導です♪

☆ 料金 30分/¥3,300 (税込)

☆ 日時 水泳 8/22 (木) 15:15~15:45 (五島・柿沼・佐々木)

体育 8/20 (火) 15:15~15:45 (宮沢)

☆ 対象 3歳~大人

☆ 申込開始日 7月24日 10:00から (電話予約は11:00から)

☆ 申込締切日 開催日前日18:00まで

☆ 申込みは先着順となります。

予約受付中!



グループセッション

健康ヨガ教室

参加者募集中!

やさしいヨガのポーズで呼吸と身体を整えていくクラスです。初めての方でも安心してご参加いただける内容です。又、アクアピクスの準備体操としてもご活用ください。

≡ 講師 ≡



高橋 志保子

<プロフィール>
全米ヨガRYT200修了
介護予防運動指導員
MIZUNOアクアリーダー

≡ 日程 ≡

8・9月の月曜日

9:30~10:15

8/5・26

9/2・16・23

≡ 定員 ≡

20名

≡ 参加費 ≡

1回券 1,100円(税込)

4回券 4,180円(税込)

≡ その他 ≡

受付にてお申込み書のご記入、ご入金をお願いいたします。
キャンセルによる返金はいたしかねますので、予めご了承ください。

熱中症対策②

熱中症は応急処置の速さも大切ですが、やはり予防が最も重要です。予防のポイントは5つです。

①気温・湿度のチェック

熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。気温と湿度のチェックを怠らず、室内でのエアコンや扇風機で環境を整えることが必要です。高温環境を示す数値は「暑さ指数」を参考にするようにします。気温・湿度・輻射熱から算出する指数で夏になると毎日予報がでますので、気にかけて服装などを決めると良いでしょう。

②こまめな水分補給

暑い時は目に見えなくても多量の発汗により水分を失っています。のどの渇きを感じる前にこまめに水分を補充することが必要です。特に運動や労働時は注意が必要です。体を動かしている時は15~20分おきには休憩をとり、水分補給をしましょう。

③暑い中での無理な運動を避ける

運動時は熱中症のリスクが高まります。最も暑い時間の活動を避け、運動時間を短縮するなど、リスク管理が必要です。普段より多くの休憩をとるようにして、体調によっては、中止しなければいけません。特に運動経験が少ない人はリスクが高まります。暑い時に急に運動を始めるよりも、日頃から運動をして体を慣れさせておく必要があります。

④服装

吸収性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。体を締め付けすぎないように気をつけ熱を逃がす工夫をします。淡い色の方が暑さを吸収しにくいので白などの色を選ぶようにして、帽子や日傘で日差しを遮るようにします。

⑤体調管理

疲労や体調不良が熱中症の発生リスクを高めます。寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。熱中症を予防するためには、熱中症にかからないようにする体を作ることが大切です。その基本となるのが食生活です。1日3食バランスのとれた食事と適度な水分補給によって健康維持を心がけましょう。

千葉県国際総合水泳場

指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ

TEL.047-451-1555

FAX.047-451-1888

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

URL <http://www.chiba-swim.gr.jp/>