

# 温水プール コース規制予定表(8月分)

8月は下表のとおり、コース規制を予定しております。  
ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

曜日	開催内容	開催日	時間帯	パターン
月曜日 ～ 水曜日	夏休み短期教室 水泳教室(年中・年長)	7/31(月)～8/2(水)	9:00～10:00	
	夏休み短期教室 水泳教室(小1～小3年生)	8/7(月)～8/9(水)	9:00～10:00	
	夏休み短期教室 水泳教室(キンダー)	8/7(月)～8/9(水)	9:00～10:00	
	夏休み短期教室 水泳教室(小4～小6年生)	8/21(月)～8/23(水)	9:00～10:00	
	夏休み短期教室 水中体操教室(年中・年長)	8/21(月)～8/23(水)	9:00～10:00	
	夏休み短期教室 水中体操教室(小1～小6年生)	8/28(月)～8/30(水)	9:00～10:00	
木曜日	※イベントアクア&ウォーキング	8/3、24	18:00～19:00	F
土曜日・ 日曜日	アヒル・ブロック・ボール 無料開放日！！ (幼児用プールにて実施)	8/19(土)～8/20(日)	11:00～17:00	

※印につきましては、プール入場料のみでご参加頂けます。

# 【コース規制パターン】

基本パターン	フリー	↓練習↑	↓スイミング	スイミング↑	歩行	学童	
			幼児				
Aパターン	専用	フリー	↓練習↑	↓スイミング	スイミング↑	歩行	学童
			幼児				
Bパターン	フリー	↓スイミング	スイミング↑	歩行	専用	専用	
			幼児				
Cパターン	専用	フリー	↓スイミング	スイミング↑	歩行	学童	
			幼児				
Dパターン	フリー	↓練習↑	↓スイミング	スイミング↑	歩行	専用	
			専用				
Eパターン	フリー	↓練習↑	↓スイミング	スイミング↑	歩行	学童 専用	
			専用				
Fパターン	専用		↓スイミング	スイミング↑	歩行	学童	
			幼児				
Gパターン	フリー 専用	フリー	↓スイミング	スイミング↑	歩行	学童	
			幼児				
Hパターン	フリー	↓練習↑	↓練習↑	↓スイミング	スイミング↑	歩行	学童
			幼児				

【Hパターン】は平日・土曜日の18:00より変更致します(ただし教室開講時の火曜日は18:30～、教室開講時の水曜日は18:00～19:00、20:00～閉場までとなります)。

# 千種スポーツセンター ウォータープログラム

## —Water Program—

プール使用（入場）料金だけで、下記のプログラムにご参加頂けます。

### ～水中エクササイズ～

日時	下記月曜日 12:00～12:40(パターンC)
内容	3/6 体幹ウォーキング in ウォーター
	3/13 脂肪燃焼 in ウォーター
	3/27 ブラジル体操 in ウォーター

### ～ワンポイントアドバイス～

日時	3/6、13、27(月曜日)、3/1、8、15、22(水曜日) …13:00～13:30(パターン基本)
時間になりましたら、講師がプール内を回ります。 ワンポイントアドバイスをご希望のお客様は、お気軽にお声がけください。	

### ～プリベントアクア&ウォーキング～

日時	3/2、9、16、23…11:00～12:00(パターンF)
内容	生活習慣病の予防の為にプログラムです。音楽に合わせて、楽しく身体を動かしましょう。 関節に負担が少なく、腰痛・膝痛をお持ちの方でも、無理なく動いて頂けるプログラムです。 加えて、泳ぎが苦手な方、体力に自信がない方、ご高齢の方など、どなたでもお気軽にご参加頂けます。