

# 温水プール コース規制予定表(11月分)

11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	レベルアップスイミングⅡ	11/6、13	10:00～11:00	A
	※水中エクササイズ	11/6、13、20、27	12:00～12:40	C
	※ワンポイントアドバイス	11/6、13、20、27	13:00～13:30	基本
火曜日	ViPR(ヴァイパー) in ウォーター	11/28	12:00～12:45	A
	キッズ水遊びⅡA(未就学児)	11/7	15:30～16:30	E
	ジュニア水泳ⅡA(小学低)	11/7	16:30～17:30	B
	ジュニア水泳ⅡB(小学高)	11/7	17:30～18:30	B
水曜日	親子deハッピー水遊びⅡ(幼児)	11/1、8、15	10:00～11:00	D
	キンダー水遊びⅡ(幼児)	11/1、8、15	11:00～12:00	D
	アクアコアⅡ	11/1、8、15	19:00～20:00	A
	※ワンポイントアドバイス	11/1、8、15、22、29	12:00～12:30	基本
木曜日	※プリベントアクア&ウォーキング	11/2、9、16	11:00～12:00	F
	成人水泳Ⅱ	11/2、9	14:00～15:00	A
	キッズ水遊びⅡB(未就学児)	11/2、9	15:30～16:30	E
	ジュニア水泳ⅡC(小学低)	11/2、9	16:30～17:30	B

# 【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					
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					
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	フリー	↓スイミング	スイミング↑	歩行	学童
	専用					
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。	

### ～イベントアクア&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のプログラムです。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。