

# 温水プール コース規制予定表(12月分)

12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	※スタミナUp in ウォーター	12/4	12:00～12:40	C
	※脂肪燃焼 in ウォーター	12/11		
	※体幹ウォーキング in ウォーター	12/18		
月曜日 ・ 水曜日	※ワンポイントアドバイス	12/4、11、18	13:00～13:30	基
	※ワンポイントアドバイス	12/6、13、20	12:00～12:30	基
木曜日	※イベントアクア& ウォーキング	12/7、14、21	11:00～12:00	F

※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。	

  

～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。