

★ 会員様感謝DAY ★

2020年7月29日(水)・30日(木)は特別プログラムを開催します

カレンダーでは休館日でしたが4月中旬から5月末まで臨時休館を頂きました。そこで今年は「頑張るぞ～」という思いを込めてすべての成人会員様を対象に感謝DAYを開催致します。

レッスン・遊泳問わず無料にてご参加頂けます。

スクールの皆様・自由遊泳の皆様、是非お越し下さいね！会員種別関係なくご参加頂けます。



◆29日(水)のレッスンプログラム表◆

1コース			初心者クロール 10:45～11:30		自由遊泳 12:30～15:00	自由遊泳 19:00～21:00
2コース		アクアビクス 10:00～10:40		11:40～12:25 平泳ぎ		
3コース		 自由遊泳 8:30～10:00	10:50分スタート 50M×20本 1-30		 自由遊泳 12:30～15:00	 自由遊泳 19:00～21:00
4コース						
5コース	 自由遊泳 8:30～10:00	アップコース	10:50分スタート 25M×20本 1-00	11:40分スタート 50M×30本 1-30	水中 ウォーキング 13:30～ 14:10	19:30分スタート 50M×30本 1-20
6コース						
						初心者クロール 19:30～20:15

レッスンの予約は必要ございません。レッスン時間までにお越しください。(レッスン時間を過ぎての途中参加は出来ません)

お願い

◎水温が高くなっておりますので飲み物をご持参ください

◎途中退出も可能です。無理をなさらずご参加ください。

◆30日(木)のレッスンプログラム表◆

1コース			10:45分スタート スイム&ウォーク 25M泳いで25M歩 くを10回繰り返しま す	初心者クロール 11:40～12:25	自由遊泳 12:30～15:00	自由遊泳 19:00～21:00
2コース		 水中ウォーキング 10:00～10:40		背泳ぎ 11:40～12:25	 自由遊泳 12:30～15:00	 自由遊泳 19:00～21:00
3コース			アップコース			
4コース	 自由遊泳 8:30～10:00	アップコース		11:40分スタート 4泳法泳ぐぞ！ バタフライ・背泳ぎ・平 泳ぎ・クロールの順 番で25Mずつ泳ぎ ます	 自由遊泳 12:30～15:00	 自由遊泳 19:00～21:00
5コース				10:45分スタート 50M×6本×5セット 50M=1-20 セット間1分休憩		
6コース			5セット 25M=1-00 トータル20本		水中 ウォーキング 13:30～ 14:10	19:30分スタート 50M×6本× 5セット 50M=1-20 セット間1分休憩
						20:20分スタート 4泳法泳ぐぞ！ バタフライ・背泳ぎ・ 平泳ぎ・クロール の順番で25Mず つ泳ぎます 5セット1-00 トータル20本
						水中ウォーキング 19:30～20:10

★入館・退館時間のご案内★

- ★ 朝の営業は8:30からとなります。10分前よりチェックインができます。
 - ★ お昼の自由遊泳は15:00までとなります。15:10には完全退館お願い致します。
 - ★ 夜の営業は19:00～21:00までの営業となります。21:10には完全退館お願い致します。
- *夕方に一旦クローズいたしますので夜の営業は18:50よりチェックインさせていただきます。
担当は変更する場合がございます。



★休館日のご案内★

★31日(金)は休館日です



アイランドスポーツクラブ高槻