

2018年 4月 ~ 5月

# レッスン・スケジュール



仙台市今泉運動場・温水プール

指導運営：セントラルスポーツ

|          |                               | 月                                    | 火                             | 水                                     | 木                                   | 金                                     | 土           | 日 |
|----------|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------|---|
| AM<br>午前 | 10:00                         |                                      |                               |                                       |                                     |                                       | 10:00~12:00 |   |
|          | 11:00                         | 10:30~11:30<br>やせたい人の<br>水中運動<br>菊地隆 | 10:30~12:00<br>ヨガ<br>談話室<br>森 | 10:30~11:30<br>成人<br>スイミング<br>菊地一・菊地隆 | 10:30~11:30<br>やせたい人の<br>水中運動<br>加藤 | 10:30~11:30<br>成人<br>スイミング<br>菊地一・菊地隆 | 児童テニス<br>阿部 |   |
|          | 12:00                         |                                      |                               |                                       |                                     | 成人テニス 飛内                              |             |   |
| 13:00    |                               |                                      |                               |                                       |                                     |                                       |             |   |
| PM<br>午後 | 14:00                         |                                      |                               |                                       |                                     |                                       |             |   |
|          | 15:00                         |                                      |                               |                                       |                                     |                                       |             |   |
|          | 16:00                         |                                      |                               |                                       |                                     |                                       |             |   |
|          | 17:00                         | 16:30~17:30<br>ジュニア<br>スイミングⅠ        |                               | 16:30~17:30<br>ジュニア<br>スイミングⅡ         | 16:30~17:30<br>ジュニア<br>スイミングⅠ       | 16:30~17:30<br>ジュニア<br>スイミングⅡ         |             |   |
| 18:00    | 17:30~18:30<br>ジュニア<br>スイミングⅢ |                                      | 17:30~18:30<br>ジュニア<br>スイミングⅣ | 17:30~18:30<br>ジュニア<br>スイミングⅢ         | 17:30~18:30<br>ジュニア<br>スイミングⅣ       |                                       |             |   |
| 19:00    |                               |                                      |                               |                                       |                                     |                                       |             |   |

| 4月     |        |        |       |       |           |         |     |  | 1日 |
|--------|--------|--------|-------|-------|-----------|---------|-----|--|----|
| カレンダー  | 2日 ○   | 3日 ヨガ  | 4日 ○  | 5日 ○  | 6日 ○ テニス  | 7日 テニス  | 8日  |  |    |
| ○レッスン日 | 9日 ○   | 10日 ヨガ | 11日 ○ | 12日 ○ | 13日 ○ テニス | 14日 テニス | 15日 |  |    |
| ○短期日   | 16日 ○  | 17日 休館 | 18日 ○ | 19日 ○ | 20日 ○ テニス | 21日 テニス | 22日 |  |    |
|        | 23日 ○  | 24日 ヨガ | 25日 ○ | 26日 ○ | 27日 ○ テニス | 28日 テニス | 29日 |  |    |
|        | 30日 休講 |        |       |       |           |         |     |  |    |

| 5月     |       |        |       |       |           |         |     |  |
|--------|-------|--------|-------|-------|-----------|---------|-----|--|
| カレンダー  | 7日 ○  | 8日 ヨガ  | 9日 ○  | 10日 ○ | 11日 ○ テニス | 12日 テニス | 13日 |  |
| ○レッスン日 | 14日 ○ | 15日 休館 | 16日 ○ | 17日 ○ | 18日 ○ テニス | 19日 テニス | 20日 |  |
| ○短期日   | 21日 ○ | 22日 ヨガ | 23日 ○ | 24日 ○ | 25日 ○ テニス | 26日 テニス | 27日 |  |
|        | 28日 ○ | 29日 ヨガ | 30日 ○ | 31日 ○ |           |         |     |  |

## お知らせ

- ① 成人スクールの皆さんへ
  - ♪ プールに入る際は、化粧・整髪料を落としてから入りましょう。
  - ♪ 荷物はロッカーにしまい、カギを掛けましょう。
  - ♪ 時計・アクセサリー類・眼鏡をはずして入りましょう。
  - ♪ レッスン前後のプール使用はできません。
  - ♪ 入場券を購入の上、ご利用ください。
- ② よいこのみんなへ
  - ♪ おおきなこえて、あいさつをしましょう。
  - ♪ れんしゅうのときは、おはなしをよくきいて、がんばりましょう。
  - 😊 にもつは、ロッカーにしまい、かぎをかけましょう。
  - 😊 プールからあがったあとは、シャワーをあび、かみのけをかわかしてから、かえりましょう。
  - 😊

6月1日(金)は、5月分の練習です。

\* 詳しくは施設までお問合せ下さい。  
♪ 今泉運動場のホーム・ページもご覧下さい!  
・<http://www.yokobs.net/site/kanri/imaizumi.html>

各種スクール1回体験1,080円にて募集中！！

| レッスン内容        | 場所・期間      | 内容   |
|---------------|------------|--|
| ジュニアスイミングスクール | 温水プール (年間) | 成長期における身体のバランスの良い発達を水泳で促します。総合運動と集団行動の中で正しい礼儀を身に付け、心身の健全な発達を促進します。 |
| 成人スイミングスクール   | " "        | 大人の方を対象にした、水泳のレベルアップのためのコースです                                      |
| やせたい人の水中運動    | " "        | 泳ぐのはちょっとと思っている方へ、楽しい水中運動で、キレイをめざそう！                                |