



ご協力ありがとうございました！

ありがとうごさいます



夏休み子ども短期教室の開催にあたりまして、期間中成人会員様の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。例年ご理解とご協力をいただきありがとうございました。9月組からは通常のご利用に戻りますのでまたお元気にお越しください。

9月祝日営業のお知らせ

9月15日(月・祝)・9月23日(火・祝)

上記、2日間は祝日営業となります。ヘルシーウォーキングならびに夜の営業は休講となりますので、ご注意ください。

今月の



アクアプログラム紹介

火曜日 11:10~11:55
水中ストレッチ&初級スイム 担当:萬所

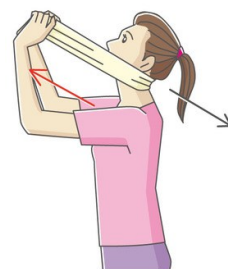
初級のレッスンで
ゆっくり泳いでいきます



初級のレッスンです！各部分練習から水に慣れて楽に泳げるようになる練習を行なっていきます！水中ならではのストレッチ動作を行い、可動域を広げます。



首のストレッチご紹介！



水泳は、呼吸動作を行うので、意外に首の筋肉も疲れます。タオルを首に当てて、気持ちの良い範囲で引いてゆるめてをして伸ばします。首は多くの神経が集まっているので優しく伸ばしていきましょう！

9月組カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 祝日営業	16	17	18	19	20
21	22	23 祝日営業	24	25	26	27

★クラブからのお知らせ★

当クラブは1ヶ月を「28日制」として運営しております。9月組は9/1~9/27までです。

●各種お手続き締切日●

10月組クラス変更 9/21(日)まで

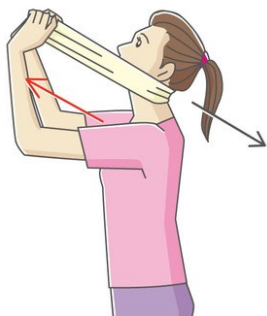
9月組の休会は 9/7(日)まで

9月末での退会は 9/20(土)

までです。



首のストレッチご紹介！



水泳は、呼吸動作を行うので、意外に首の筋肉も疲れます。タオルを首に当てて、気持ちの良い範囲で引いてゆるめてをして伸ばします。首は多くの神経が集まっているので優しく伸ばしていきましょう！

こまめな水分補給を

今年は例年に比べて、かなりの猛暑となる模様です。水泳は水中運動なので気づきにくいですが、**全身運動で大量の汗をかいています。**

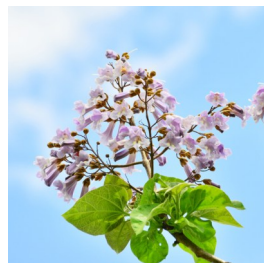
運動前、運動後とどちらもしっかりと水分補給をとっていただき、安全に施設をご利用いただけますようにご協力ください。

体調や気分がすぐれない場合には運動を控えてこまめな水分補給を行ってください。



二十四節気 ~大暑(たいしょ)~

大暑（たいしょ）とは、一年でもっとも暑さが厳しく感じられる頃。体力を保つために鰻を食べる「土用の丑」や、各地でのお祭り、花火大会もこの期間にたくさん行われ、夏の風物詩が目白押しです。



初侯 7月22日～7月26日頃

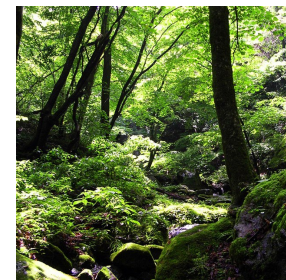
桐始結花（きりはじめてはなをむすぶ）

桐が花を咲かせる頃。盛夏を迎える頃には、卵形の実を結びます。桐は、伝統的に神聖な木とされ、豊臣秀吉などの天下人が好んだ花であり、現在も日本国政府の紋章として使用されています。

次侯 7月27日～8月1日頃

土潤溽暑（つちうるおうてむしあつし）

熱気がまとわりつく蒸し暑い頃。私たちは、この暑さを打ち水などでしのぐことしかできませんが、木や草花は緑をますます濃くして夏を歓楽しているようです。



末侯 8月2日～8月6日頃

大雨時行（たいうときどきにふる）

夕立や台風などの夏の雨が激しく降る頃。きれいな青空に湧き上がる入道雲は、夕立を教えてくれます。雲の頭が坊主頭に見えることから、入道雲と呼ばれています。

