

アクアプログラムのご紹介

今月のアクアプログラム紹介

木曜日 11:10~11:40
スタート&ターン

ターンの練習だけでなく、
前半は泳法の練習も行います！



今月は泳法種目が平泳ぎということで、
スタートの「ひとかきひとけり」も練習してい
きます！ターンも合わせてスピードをつけ
てできるようにしていきましょう。

オネエキ!

11月祝日営業のお知らせ

11月3日(月)

上記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。

11月休館日のお知らせ

11月24日(月)・25日(火)

お尻のストレッチご紹介！



壁際に腰はばで立ち、右手でプールサイドを持ちます。左のひ
ざを曲げて引き上げて、左手で抱えます。ひざを胸につけてお
尻の筋肉のストレッチです。上半身はまっすぐに曲がら ない
ように伸ばしましょう。反対側も同様に行います。



11月組カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
*	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	1
2	3 祝日営業	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24 休館日	25 休館日	*	*	*	*

★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。11月組は10/27~11/23までです。

●各種手続き締切日●

12月組クラス変更 12/2(日)まで

11月組の休会は 11/2(日)まで

11月末での退会は 11/20(木)まで



レッスンご参加についてのお願い

各スイムレッスンに関しましては、**レッスン開始から15分まで途中参加いただけます。**開始時間から15分以降の途中参加はご遠慮いただきますようお願いいたします。

各スイムレッスンはウォーミングアップも含めたものになっておりますので、皆さまの安全のためご理解をお願いいたします。



女性更衣室の台拭きタオルについてのお願い

女性更衣室の洗面台に設置しております、台拭きタオルに関して紛失が増えております。**ご利用になりましたら、使用済みBOXに入れていただきますようお願いいたします。**

今後紛失が続くと、サービスを終了させていただく場合がございますので皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



二十四節気 ~立冬(りっとう)~

立冬(りっとう)とは、冬が始まる頃。木枯らしが吹き、木々の葉が落ち、はやいところでは初雪の知らせが聞こえてきます。真冬の寒さに備えて、冬の準備を始める「こたつ開き」の時期でもあります。



初侯 11月7日～11月11日頃

山茶始開 (つばきはじめてひらく)

よみは「つばき」ですが、山茶花が咲き始める頃。冬枯れの景色の中で、大輪の山茶花の花はよりいっそう目立ちながら、綺麗に咲きほこります。

次侯 11月12日～11月16日頃

地始凍 (ちはじめてこおる)

冬の冷気のなかで、大地が凍りはじめる頃。朝は霜が降り、場所によっては霜柱がみられるところもあります。夜は冷え込みがいつそう厳しくなるので、部屋の窓の結露にも注意が必要です。



末侯 11月17日～11月21日頃

金盞香 (きんせんかさく)

水仙の花が咲きはじめる頃。漢字やよみからは、金盞花を連想してしまいそうですが、水仙の花のことを表しています。水仙は上品な香りと、育てやすさから人気のある花です。

