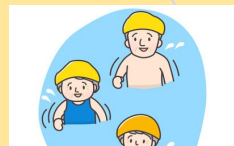




## アクアプログラムのご紹介

### 今月のアクアプログラム紹介

木曜日 11:50~12:10  
色んな方向でウォーキング 担当:萬所



目がまわる感覚になる方は  
前向きのみでOK!

水中の特性を活かして、後ろや横といった  
日常生活の中ではあまり行わない向きで  
水中運動を行うことで、あまり使われてい  
ない部分を動かして機能向上させます。

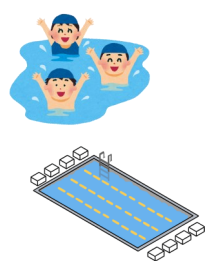


## 年末休館日のお知らせ

12月24日(水)~

上記は休館日となります。2026年年始の営業日は決まり次第  
お知らせいたします。別紙、スクールカレンダーでご確認ください。

## 成人特別開放のお知らせ



12月25日(木)・26日(金)  
10:00~12:00  
(最終退館 12:30)

開放期間は会員種別を問わずにご利用いただけ  
ます。是非、ご利用ください。特別開放はフリー  
利用となり、レッスンはございません。年末年始の  
営業につきましては、別紙カレンダーなどで  
ご確認ください。



## 12月組カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	11/26	11/27	11/28	11/29
11/30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	*	*	*	*

### ★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。12月組は11/26~12/23までです。

### ●各種お手続き締切日●

1月組クラス変更 12/16まで

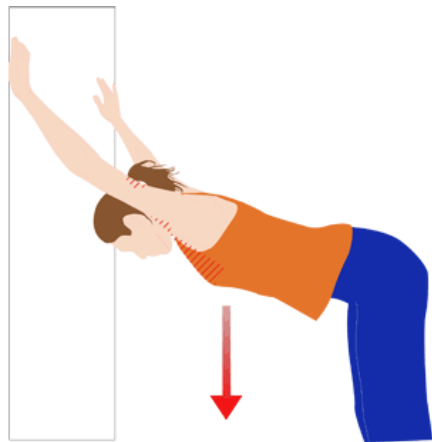
12月組の休会は 12/2まで

12月末での退会は 12/20まで



# 肩のストレッチのご紹介

肘は曲げずに両手を  
まっすぐ上に伸ばし、頭  
部の上のあたりに手をつ  
きます。顎(あご)を地面  
に向けて近づけるよう  
に、ゆっくりと上体を下げ  
ていきましょう。



## レッスンご参加についてのお願い

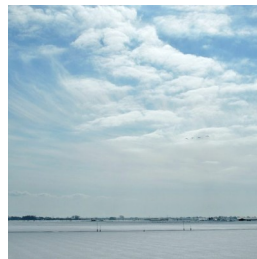
各スイムレッスンに関しましては、**レッスン開始から15分まで途中参加いただけます。開始時間から15分以降の途中参加はご遠慮いただきますようお願いいたします。**

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。



## 二十四節気 ~小雪(しょうせつ)~

小雪(しょうせつ)とは、雪が降り始めるころ。まだ、積もるほど降らないことから、小雪といわれたようです。お世話になった方に、感謝の気持ちを贈るお歳暮の準備をする期間でもあります。



初候 11月22日～11月26日頃

虹蔵不見(にじかくれてみえず)

曇り空が多くなる頃。陽射しが弱まり、虹を見ることが少なくなります。見ることができても、夏の空のようなくっきりとした虹ではなく、ぼんやりとすぐに消えてしまいます。

次候 11月27日～12月1日頃

朔風払葉(きたかぜこのはをはらう)

冷たい北風が、木々の葉を落とす頃。朔風とは北風のことです。地面いっぱい広がる落ち葉と、葉を落とした木々は冬の景色の象徴であり、季節の移り変わりが感じられます。



末候 12月2日～12月6日頃

橘始黄(たちばなはじめてきばむ)

橘の実が黄色くなっていく頃。橘とは柑橘のことで、古くから日本に自生していました。常緑植物であることから「永遠」を意味するとされ、不老不死の実だといわれていたようです。

