



ご協力ありがとうございました！

ありがとうございます



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21日(月・祝)・22日(火・祝)・23日(水・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



メニューを元に
みなさんと泳ぎます！



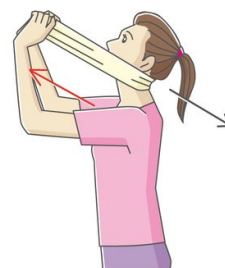
アケアプログラム紹介

木曜日 12:10~12:55
メニュートレーニング 担当:コーチはつきません

45分間で1200~1300mを泳ぐメニューを毎週日替わりで作成し、設置しますので時間になったら皆さんで泳いでいただけます。コーチがつきませんので体調管理等に気を付けて泳いでください。



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	16	17	18	19
20	21 祝日営業	22 祝日営業	23 祝日営業	24	25	26
27	28					

★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9/1~9/28までです。

●各種お手続き締切日●

10月組クラス変更 9/21まで

9月組の休会は 9/7まで

9月末での退会は 9/20

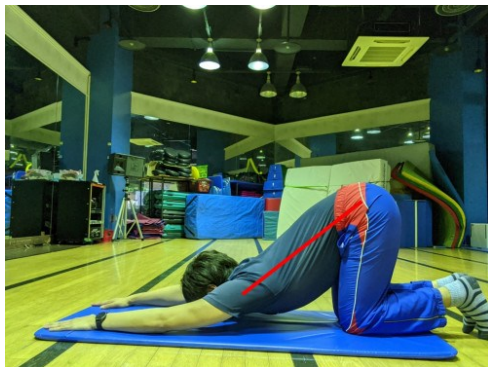
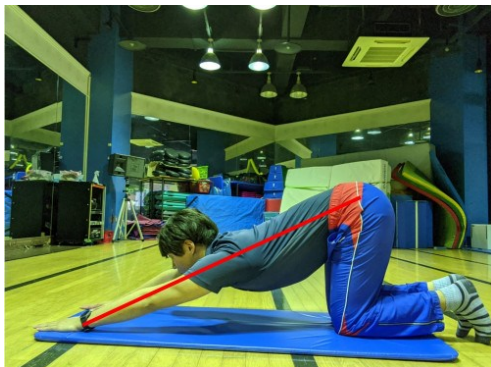
までです。



肩のストレッチご紹介！

★肩甲骨まわりのストレッチ★

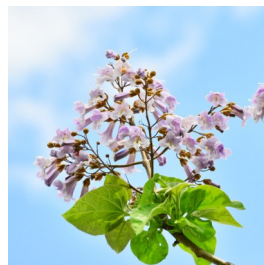
- ・ 四つん這いになり腕を前に伸ばします。
- ・ **重心を後ろ**に持っていき、背中を真っすぐに伸ばします。
- ・ 背中では真っすぐにしたまま、**胸を床**につけましょう。
- ・ 肩や肩甲骨が伸ばされているのを感じ



水泳ではとても大切な筋肉のストレッチです。
呼吸は止めず、無理のない範囲で行ってください

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

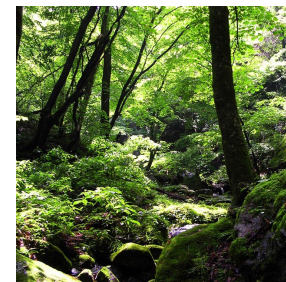
桐始結花 (きりはじめてはなをむすぶ)

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。

