



mm58

500円/45分、大人対象のワンポイントレッスンです  
(開催曜日・時間に変更がありますのでご注意ください)

はじめてスイム:まずは浮くことから。最終目標は25Mクロール完泳です

9日(水)12:30~13:15  
16日(水)12:30~13:15  
23日(水)12:30~13:15  
30日(水)12:30~13:15

アクアビクス:音楽に合わせて体を動かす楽しさを感じてください

9日(水)13:30~14:15  
16日(水)13:30~14:15  
23日(水)13:30~14:15  
30日(水)13:30~14:15

スタート&飛び込み:スタート台からの飛び込み・浮きあがりの練習

9日(水)14:30~15:15  
25日(金)14:30~15:15

平泳ぎ45:平泳ぎのフォームを身につけていきましょう

11日(金)14:30~15:15

バタフライ45:バタフライのフォームを身につけていきましょう

9日(水)11:00~11:45

クロール・背泳ぎ45:クロール・背泳ぎのフォームを身につけていきましょう

17日(木)19:00~19:45

※ワンポイントレッスンの電話でのご予約は承っておりません  
実施当日、施設利用券と別に参加券をお買い求めください

この他にも、サービスプログラム(無料)などを実施しています  
是非ご参加ください。

<https://www.akibasan-pool.jp/lesson.html>

## ○1月のトレーニングルーム

生活筋力サポート教室レッスンカレンダー

無料/20分、大人対象のレッスンです。

(トレーニングルーム利用料は必要)

(開催曜日・時間に変更がありますのでご注意ください)

8日(火) バランスボール 11:00~11:20

10日(木) 体幹トレーニング 14:00~14:20

ページ(2)

	ストレッチ	14:30~14:50	mm58
16日(水)	おすすめ下半身 ストレッチ	14:00~14:20 14:30~14:50	
23日(水)	おすすめ上半身	14:00~14:20	
24日(木)	チューブトレーニング バランスボール	14:00~14:20 14:30~14:50	
30日(水)	チューブトレーニング	14:00~14:20	

※レッスンの電話でのご予約は承っておりません  
実施当日、トレーニング施設利用券をお買い求めください

## ■1月の予定

### ○大会・合宿などのため施設がご利用いただけない日

6日(日)50Mプール・25Mプール  
(トレーニングルームはご利用いただけます)

13日(日)50Mプール・25Mプール  
(トレーニングルームはご利用いただけます)

19日(土)、20日(日)50Mプール・25Mプール  
(トレーニングルームはご利用いただけます)

26日(土)50Mプール  
(25Mプール・トレーニングルームはご利用いただけます)

27日(日)50Mプール・25Mプール  
(トレーニングルームはご利用いただけます)

上記記載以外の日でも、遊泳時間やコース制限がかかる場合がございます  
お客さまには大変ご不便をおかけいたします

詳細は下記でご確認ください。  
<https://www.akibasan-pool.jp/guide/schedule.html>

### ○休館日のお知らせ

1日(火)2日(水)3日(木)4日(金)

7日(月)15日(火)21日(月)28日(月)

■編集後記 .....

今年も残すところあと少しとなりました。  
平成最後の年末をいかがお過ごしでしょうか？  
今年には様々なイベントを行うことができました。  
来年も様々なイベントを考えておりますので、  
ぜひ皆様のご参加お待ちしております。  
今年もメルマガをご覧いただきありがとうございました。  
来年もよろしくお願ひします。皆様よいお年を。

50Mプールは専用利用等でお使いいただけない場合があります  
ご来館前にご確認ください

oo

【あきばさんプール メールマガジン】  
【発行日】: 2018年12月28日  
【発行元】: 秋葉山公園県民水泳場  
〒641-0056 和歌山県和歌山市秋葉町4-11  
TEL:073-445-7300 FAX:073-445-7730  
(休館日 毎週月曜 営業時間10:00~21:00)  
MAIL:info@akibasan-pool.jp  
HP:https://www.akibasan-pool.jp/

※このメルマガは発信専用アドレスから送付しています。  
※退会ご希望の場合、上記HPの登録(解除)フォームからお願い致します。  
※本メールは「MSゴシック」などの等幅フォントで最適に表示されます。

=====  
Copyright(C) akibasan-pool All rights reserved.