

このメールマガジンは「秋葉山公園県民水泳場 あきばさんプール」の会員登録を  
していただいている方へお送りしています。この場をお借りしまして、ご登録いた  
だきましたことを厚く御礼申し上げます

/// I N D E X ///

・ 4月のニュース …… ワンポイントレッスン（プール）

トレーニングルーム

・ 4月の予定 …… 競技大会開催等で施設がご利用いただけない日

■ 4月のプールニュース ……

○ 4月のワンポイントレッスン（プール）

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

4/3 (水) 12:30~13:15

4/10 (水) 12:30~13:15

4/17 (水) 12:30~13:15

4/24 (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

4/10（水） 13：30～14：15

4/17（水） 13：30～14：15

4/24（水） 13：30～14：15

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

4/3（水） 11：00～11：45

スタート&飛び込み：スタート台からの飛び込み・浮きあがりの練習を行います。

※スタート&飛び込みは50mプールで行います。

4/5（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

4/12（金） 14：30～15：15

4/23（火） 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

4/16（火） 14：30～15：15

ターン練習45：各種目のターン練習を行います。

4/19（金） 14：30～15：15

※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>

○4月のトレーニングルームニュース

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）

4/11（木）おすすめ上半身 14：00～14：20

ストレッチ 14：30～14：50

4/16（火）チューブトレーニング 14：00～14：20

バランスボール 14：30～14：50

4/26（金）体幹トレーニング 14：00～14：20

バランスボール 14：30～14：50

※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

■4月の予定

○大会・合宿などのため施設がご利用いただけのない日

4/7（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）

4/13 (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)

4/14 (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)

4/20 (土)、4/21 (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

4/1 (月) 4/8 (月) 4/15 (月) 4/22 (月)

#### ■編集後記

桜が見頃の季節となりました。

お花見にお出かけになる機会も増えてきますが、桜が咲いた後には「花冷え」と言って気温が下がる期間がありますので、くれぐれもお身体にはお気をつけ下さい。

花冷えに負けないよう、プールやトレーニングで体を動かしましょう！  
皆様のご来館お待ちしております。

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

