



4日(水) 11:30~12:15

ターン練習45:各種目のターン練習を行い、ターンを身につけていきましょう。

6日(金) 12:30~13:15  
13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

12日(木) 13:30~14:15

スタート&飛び込み:スタート台からの飛び込み・浮きあがりの練習を行います。

スタート&飛び込みは50mプールで行います。

13日(金) 15:30~16:15  
27日(金) 14:30~15:15

#### 9月のトレーニングルームニュース

大人対象の「生活筋力サポート教室」を開催いたします。

無料/20分(トレーニング施設利用料は別途必要です)  
レッスンの電話、受付でのご予約は承っておりません  
当日トレーニングルーム受付にてお申し込みください。

5日(木)	体幹トレーニング バランスボール	14:00~14:20 14:30~14:50
11日(水)	チューブトレーニング ストレッチ	14:00~14:20 14:30~14:50
20日(金)	おすすめ下半身 バランスボール	14:00~14:20 14:30~14:50
26日(木)	体幹トレーニング ストレッチ	14:00~14:20

9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

1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せん)

8日(日) 50Mプール

( 25 M プール・トレーニングルームはご利用いただけます )

22日(日) 50 M プール, 25 M プール  
( トレーニングルームはご利用いただけます )

9月の休館日

2日(月)・9日(月)・17日(火)・24日(火) 30日(月)

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>

編集後記

.....

暑さも少しずつ和らぎ、秋の訪れを感じられるようになりました。  
屋外プールは今年も沢山みなさまにご利用いただき、誠にありがとうございました。  
楽しい夏の思い出を作っていましたでしょうか。  
さて、9月からは屋内プールとトレーニングルームのみの営業になります。  
料金は通常料金に変更となりますのでご注意ください。  
引き続き、皆さまのスポーツと健康増進にご活用いただけますよう、スタッフ  
一同ご来館を心よりお待ちしております。

【あきばさんプール メールマガジン】

【発行日】：2019年8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4-1-1

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.