

2026年(令和8年)

2月度

## TIME TABLE はるおかスイミングスクール小倉校

TEL : 093-922-1235  
E-mail kokura\_ss@haruoka.co.jp

| 時間 | 10時30分～<br>10時55分 | 11時00分～<br>11時25分 | 11時30分～<br>11時55分       | 12時00分～<br>12時25分 | 12時45分 | 14時15分～<br>14時40分 | 19時30分～<br>19時55分 | 20時00分～<br>20時25分 | 20時30分～<br>20時55分 |  |
|----|-------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|--------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--|
| 月  | <b>水中歩行</b>       | <b>水中エアロビクス</b>   | バタフライ                   | 水中バレーボール          |        | レクリエーション          |                   | コーチにお任せ           | 水中バレーボール          |  |
| 火  |                   |                   | フィンスイム<br>(4泳法)         | トレーニング            |        | リクエスト             |                   | トレーニング            |                   |  |
| 水  | スイム&ランニング         |                   | 背泳ぎ                     | 水中バレーボール          |        |                   |                   |                   |                   |  |
| 木  |                   |                   | 平泳ぎ                     | トレーニング            |        | 水中歩行              |                   |                   |                   |  |
| 金  | 水中バレーボール          |                   | クロール                    | リクエスト             |        | コーチにお任せ           |                   |                   |                   |  |
| 土  |                   |                   | 背泳ぎ                     | ミニトレーニング          |        |                   |                   |                   |                   |  |
| 日  |                   |                   | 自由遊泳(会員様) 12時40分～16時00分 |                   |        |                   |                   |                   |                   |  |

～生涯スポーツとしての水中運動の提案～

**水のもつ4つの力**☆2月の  
お休み☆

祝日休校日

11日(水)  
23日(月)

**浮 力**  
Buoyancy of Water

- 無重力に近い状態なのでリラックスできる
- 腰・膝などにかかる負担が少ない

**水 圧**  
Water pressure

- 呼吸器官の強化・心肺機能の向上
- 循環器系全体の活性化

**抵 抗**  
Resistance of Water

- 陸上で同じ動きをするより効果が大きい
- 自分のペースで負荷をコントロールできる

**水 溫**  
Water temperature

- 寒冷刺激による体温調節機能の強化
- 風邪をひきにくくなる

水の4つパワーを水中運動にて是非ともご体感下さい！