

時間	10時30分～ 10時55分	11時00分～ 11時25分	11時30分～ 11時55分	12時00分～ 12時25分	12時45分	14時15分～ 14時40分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時55分	
月	水中歩行	水中エアロビクス	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 (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)



はるおか小倉校公式
Instagram



@HARUOKA_KOKURA

小倉校の様々な情報をお届けします
Instagramフォローお願いいたします。



はるおか公式
LINE



休校日・マスタースメニューなど
確認できます*
お友達追加をお願いいたします。

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

抵抗

Resistance of Water

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

水の4つパワーを水中運動にて是非ともご体感下さい！

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

水温

Water temperaturer

○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