

## 絶賛受付中の教室(10/26 現在)

千住温水プール窓口・電話(03-3882-2601)  
にてお申込みください。

### ★ 大人の初めて水中運動クラス(2日制)

【対象】おおむね50歳以上の方 【定員】10名  
【日時】12/1(金)・8(金) 13:30~14:20  
【内容】運動不足・腰痛予防などに効果的な教室です。  
【受講料】2,500円



↑オススメ講座  
10/25号あだち広報  
特集記事もご覧ください

### ★ 親子水遊び教室(5日制)

【対象】おむつの取れている  
2歳以上~未就学児と保護者  
【日程】11/4~12/9の土曜日(11/18を除く)  
10:30~11:20  
【内容】親子のコミュニケーションを図りながら水に親しみます。  
【受講料】5,100円

あと2組!!

### ★ 水中ウォーキングA・B(8日制)

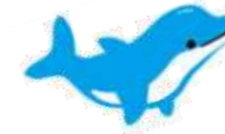
【対象】おおむね50歳以上の方  
※A・B重複申込不可  
【日程】11/16~1/25の木曜日  
(11/23、12/28、1/4を除く)  
A13:30~14:20 または B14:30~15:20  
【内容】無理なく気楽に水中歩行を親しみ、  
健康維持・体力増進に効果的な教室です。  
【受講料】各5,840円

A:あと7名!!  
B:あと15名!!

## スイミーメモリー★スイミングクラブ ~バタフライ完結編~



前回の片手バタフライは出来るようになりましたか?このリズムを両手でやってみましょう。バタフライ完成までもうすぐです!大切なポイントをお伝えしますね!



①水に入る前に動作確認  
プルとキックの  
タイミング

両手の平で水を押さえつける  
感じで水を後方へかきます。  
ここで第一キックをします。



おへその辺りで  
手と手が最も  
近くなります。  
ここで第二キック  
をします。



②バタフライの  
リカバリー

水面上をはうように  
リカバリー。



肩幅よりやや広く  
水をキャッチ。



~バタフライ完成 一連の流れ~



↑上記①の姿勢。



↑キック後お尻が水面に上がります。

ここで→  
息継ぎ!!



山崎先生の  
ダイナミックかつ華麗なる  
バタフライでした★

↓上記②の姿勢。



【お問合せ・お申込み】千住温水プール“スイミー”  
【電話】03-3882-2601  
【公式HP】senju-swimmy.jp/ 公式HPのQRコード→

