

巣鴨体育館 教室時間変更のお知らせ

区立巣鴨北中学校が校舎を改築するため、体育の授業を巣鴨体育館で行うことになりました。そのため、5月31日から9月15日までの平日、プールが使えなくなり、水泳教室の時間を変更させていただきます。会員の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、子どもたちの学習のためとご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、期間中でも中学校が使わない日は今まで通りの時間に教室を行います。その際は、みずともでお知らせしますのでご確認の上、教室に参加してください。

学校が使用する日の教室開催時間

ハッピーマンデー 月曜日 13:00~15:00

エンジョイスイミング 水曜日 10:40~12:40

中上級教室 金曜日 11:00~13:00

*アクア&スイムの変更はありません。



5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

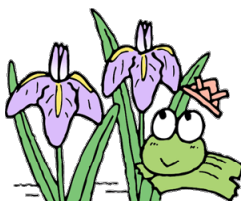
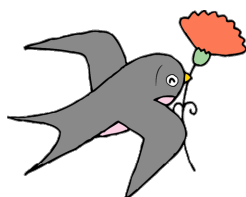
9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



学校使用日

*8月の学校使用はありません。



飛び込み練習会のお知らせ

50mプールに挑戦して、飛び込みの練習をしてみましょう！

日時: 5月13日(土) 11:00~13:00

場所: 東京体育館 50mプール

費用: 1000円(会員)

指導: 渡辺 健司

申込み: 各教室の先生へ申し出てください。



水泳と健康④ 浮力のストレッチ効果

水に入ると身体がふらつきます。これは水の中の物を上の方へ動かそうという力、「浮力」が働くためです。浮力は水の中の体積が大きいほど大きくなりますので、身体が大きい人ほど浮きやすいということになります。

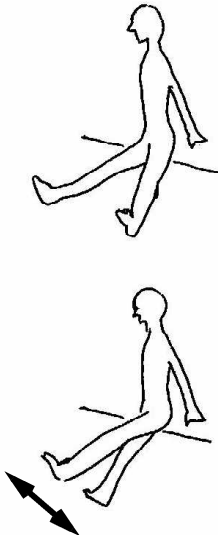
肩まで水につかった場合、体重は陸上の10分の1ほどになりますので、膝や腰に負担をかけずに運動することができます。また、水中では浮力があるため、脚をおろすときにも筋力をつかうためトレーニングになります。

さらに身体が重力から解放されて筋肉の緊張がゆるむため、心身のリラックス効果があり、血圧も安定します。

アクアフィットネス講座④

股関節柔軟体操(シザース運動)

股関節の動きがスムーズになるだけでなく、お尻を引きしめる効果があります。



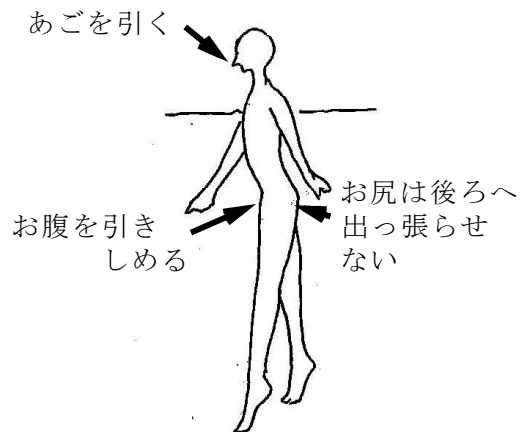
- ① プールサイドに浅く腰かけ、両足を伸ばして開きます。
- ② 右足が上になるように足を交差させます。
- ③ 両足を開きます。
- ④ 左足が上になるように足を交差させます。

膝を曲げないように頑張りましょう

ウォーキングを始めましょう④

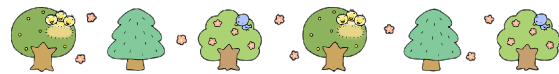
基本のウォーキング
つま先ウォーキング

つま先で立つと足首も膝も伸びて、お尻にも力が入りキュッと引きしまります。



背伸びをするような気持ちでバランスをとりながら、小さい歩幅で歩きましょう。

5月の水泳教室



ハッピーマンデー(巣鴨) 1日、8日、15日、22日、29日 毎週月曜日10時～

エンジョイスイミング(巣鴨) 10日、17日、24日、31日 毎週水曜日10時～

* 31日は10:40～12:40

アクア&スイム(巣鴨) 10日、17日、24日、31日 毎週水曜日19時分～

中上級教室(巣鴨) 12日、19日、26日 毎週金曜日13時30分～

さくらの会(雑司が谷) 2日、9日、16日、23日、30日 毎週火曜日10時～

アネモネクラブ(雑司が谷) 2日、9日、16日、23日、30日 毎週火曜日12時～

イルカの会(雑司が谷) 11日、18日、25日 毎週木曜日10時～

木曜泳ごう会(雑司が谷) 11日、18日、25日 毎週木曜日18時30分～

ヘルシー(南長崎) 10日、17日、24日、31日 毎週水曜日9時15分～