

イトマンインフォメーションカレンダー

-ITOMAN INFORMATION CALENDAR-

9月

日付	曜日	授業	行事	日付	曜日	授業	行事
1	日	成	一般開放	16	月	休校日	
2	月	婦 ウオ 腰		17	火	ベ 婦 成	
3	火	ベ 婦 成		18	水	成	
4	水	成		19	木	婦 ウオ 腰	
5	木	婦 ウオ 腰		20	金	ベ 婦	
6	金	ベ 婦		21	土	ウオ 成	
7	土	ウオ 成		22	日	成	一般開放
8	日	成	親子スイミング	23	月	婦 ウオ 腰	通常営業
9	月	婦 ウオ 腰	口座振替	24	火	ベ 婦 成	
10	火	ベ 婦 成		25	水	成	
11	水	成		26	木	婦 ウオ 腰	
12	木	婦 ウオ 腰		27	金	ベ 婦	
13	金	ベ 婦		28	土	ウオ 成	
14	土	ウオ 成		29	日	月末休校日	
15	日	成	アクアフェスティバル	30	月	月末休校日	

10月

22日(日)飛び込み練習会

8日(日)・15日(日)イベント実施の為、一般開放はありません。

日付	曜日	授業	行事	日付	曜日	授業	行事
1	火	ベ 婦 成		16	水	成	
2	水	成		17	木	婦 ウオ 腰	
3	木	婦 ウオ 腰		18	金	ベ 婦	
4	金	ベ 婦		19	土	ウオ 成	
5	土	ウオ 成		20	日	成	一般開放
6	日	成	一般開放	21	月	婦 ウオ 腰	
7	月	婦 ウオ 腰		22	火	ベ 婦 成	
8	火	ベ 婦 成	口座振替	23	水	成	
9	水	成		24	木	婦 ウオ 腰	
10	木	婦 ウオ 腰		25	金	ベ 婦	
11	金	ベ 婦		26	土	ウオ 成	
12	土	ウオ 成		27	日	成	一般開放
13	日	成	一般開放	28	月	婦 ウオ 腰	
14	月	休校日	イトマンマスターズ	29	火	月末休校日	
15	火	ベ 婦 成		30	水	月末休校日	
				31	木	月末休校日	

授業記号の意味

ベ …ベビー

ウオ …ウォーキング

腰 …腰痛

婦 …婦人

成 …成人

みなさまへのお願い

- ※ 休会届は、当月14日までです。
- ※ 退会届は、前月28日までです。
- ※ クラス変更は、前月28日までです。
- ※ プールに入る際はアクセサリ等を外して下さい。
- ※ 手紙の配布などがありますのでプールカードを持参して頂き、授業をお受け下さい。
- ※ プールに入る際はシャワーを浴びてから入して下さい。

休校日のお知らせ

9月

16日(月) 敬老の日

29日(日)～30日(月)
月末休校日

10月

14日(月) 体育の日

29日(火)～31日(木)
月末休校日

9月23日(月)は通常営業となります。

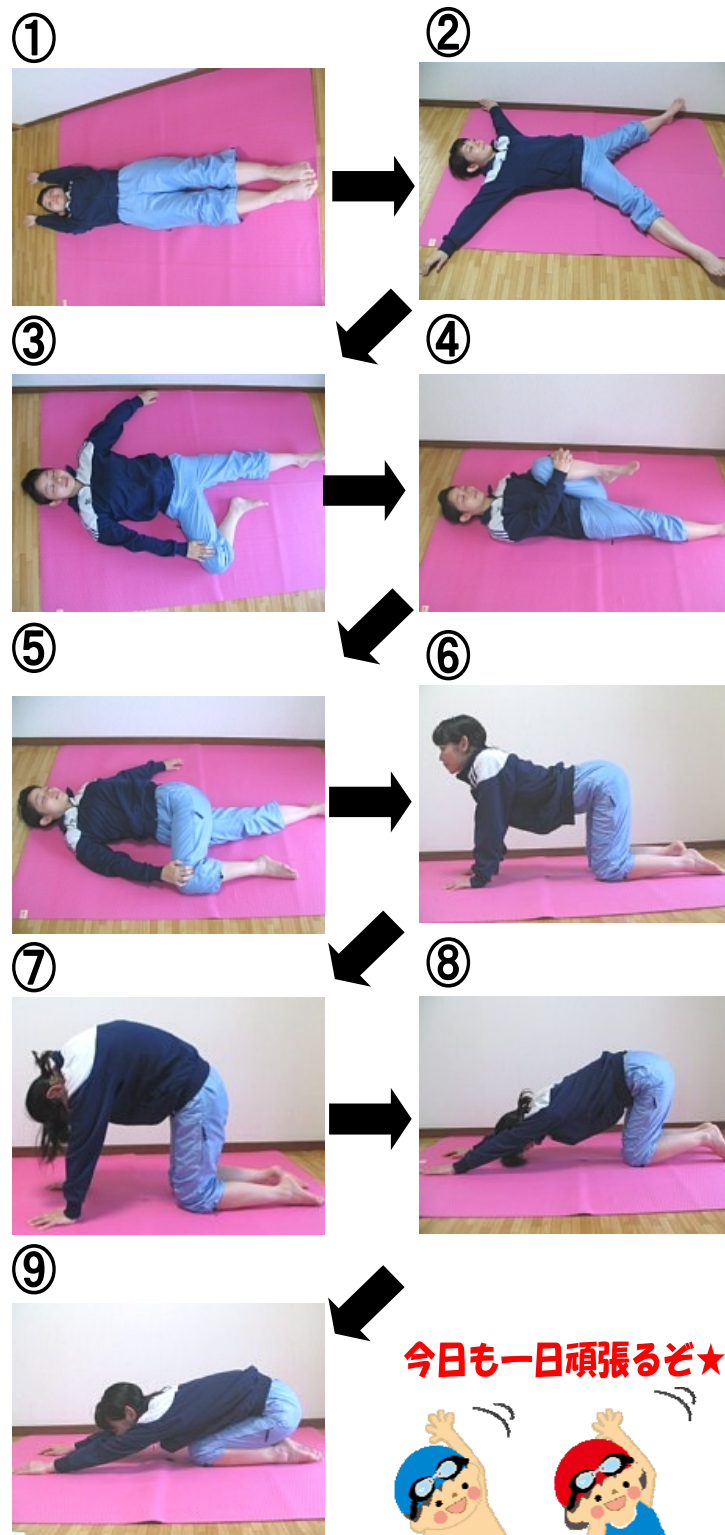
予告 9月15日(日) 第4回強化練習会開催決

今年度最後の強化練習会です！！
第4回ではスタート練習を実施致します★
スタート台を使用しての練習となりますので、大会さながらの雰囲気となります！！
スタートが苦手な方でもマスターズ委員が細かく指導します♪
是非、ご参加下さい！！



横浜校のHPはご存知ですか？
日程やイベントなどの情報が盛り沢山★

「きれい」は朝つくる！目覚めのストレッチ♪



今日も一日頑張るぞ★



朝のストレッチ効果とは？

朝、ストレッチをおこなう事で、寝ている間に固くなった身体(筋肉)をほぐし、その日一日スッキリ過ごす事ができます。また、目が覚め頭が冴える・関節の可動域を広くする・筋肉の緊張をほぐし、ケガの予防になる・血液循環がよくなり疲労回復効果があがるなど、朝ストレッチをおこなう事で身体にとっても良い事がわかります。今回、9つの動きをご紹介しますので、朝目覚めたら実施してみましょう♪

- ①朝起きたら寝たまま背伸びをして、気持ちよく上体を伸ばします。
- ②さらに両手、両足を開き大の字を作ります。
- ③右膝を立てて、膝の内側に右手を添えます。そのまま立てた膝を外側にゆっくりと倒し、股関節のストレッチを行います。右足が終わったら左足も同様に行います。
- ④右足を両手で抱えてゆっくり胸の方へ引き寄せます。胸まで近づけるのが窮屈だと感じる場合は胸まで寄せなくても構いません。右足が終わりましたら左足も同様に行います。
- ⑤左膝を立てて、右手を膝の外側に添えます。そのまま左足を右側に倒していきます。背中と腰が伸びているのを感じながら10秒間キープします。このとき顔は倒した足の反対側を向きましょう。右足が終わったら左足も同様に行います。
- ⑥よつんばいになり意識を背中に持っていき上半身を反らせます。10秒間キープします。
- ⑦膝から上を丸くするイメージで背中を丸めお腹をひっこめるようにします。
- ⑧よつんばいの状態から、ゆっくりとお尻を後ろに引いてきます。できるだけ、お尻を上げて胸が伸びていると感じているところで10秒間キープします。
- ⑨よつんばいの状態からゆっくりとお尻をかかとの上に乗せて、背中や腰が伸びていることを感じます。

★神奈川マsters長水路大会出場者紹介★ 過去最高

◆婦人クラス
井上 嘉代さん 鈴木 芳子さん 山名 民枝さん
遠藤 信子さん

◆成人クラス
平田 孝さん 兼子 雄也さん 真中 忠義さん
近藤 義人さん 面高 秀鋭さん 西出 奈緒さん
石田 真也さん 清水 達紀さん 清水 有美さん
宮田 真菜さん 青木 拓哉さん 中 邦夫さん

◆コーチ
松倉 健太 間島 舞

◆リレーチーム
女子フリーリレー 120+ 清水さん・西出さん・宮田さん・間島
男子フリーリレー 240+ 真中さん・面高さん・平田さん・中さん
男子フリーリレー 120+ 青木さん・兼子さん・清水さん・近藤さん
混合フリーリレー 160+ 石田さん・清水さん・面高さん・間島
女子メドレーリレー120+ 遠藤さん・清水さん・間島・西出さん
男子メドレーリレー120+ 松倉・清水さん・青木さん・石田さん
混合メドレーリレー120+ 遠藤さん・青木さん・間島・近藤さん
混合メドレーリレー160+ 清水(有)さん・清水(達)さん・
面高さん・西出さん
ファミリーリレー 石田さん一家・遠藤さん一家

過去最高人数！過去最高種目数！
過去最高タイム目指して皆さん頑張りましょう★ご声援宜しくお願いします★

☆紹介キャンペーン実施中☆

ご家族・お友達を誘って
イトマンで身体を動かしませんか？



☆入会特典☆

①入会金無料