

イトマンインフォメーションカレンダー

ITOMAN INFORMATION CALENDAR



日付	曜日	授業		行事	日付	曜日	授業		行事
1	月	婦人	ウォーキング		16	火	婦人	成人	
2	火	婦人	成人		17	水	成人		
3	水	休校日			18	木	婦人	ウォーキング	
4	木	婦人	ウォーキング		19	金	婦人		
5	金	婦人			20	土	成人		
6	土	成人			21	日	成人		
7	日	成人			22	月	婦人	ウォーキング	
8	月	婦人	ウォーキング	口座振替	23	火	休校日		
9	火	婦人	成人		24	水	成人		
10	水	成人			25	木	婦人	ウォーキング	
11	木	婦人	ウォーキング		26	金	婦人		
12	金	婦人			27	土	成人		
13	土	成人			28	日	成人		退会届×切
14	日	成人		休会届×切	29	月	月末休校日		
15	月	婦人	ウォーキング		30	火			

皆様へのお願い

- 休会届は、当月14日までです。
- 退会届は、当月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は外して下さい。
- プールに入る際はシャワーを浴びて下さい。

休校日のお知らせ

11月
 3日(水) 文化の日 休校日
 23日(火) 勤労感謝の日 休校日
 29日(月)～30日(火) 月末休校日

12月
 29日(水)～31日(金) 月末休校日

1月1日(土)～1月3日(月) 休校日



日付	曜日	授業		行事	日付	曜日	授業		行事
1	水	成人			16	木	婦人	ウォーキング	
2	木	婦人	ウォーキング		17	金	婦人		
3	金	婦人			18	土	成人		
4	土	成人			19	日	成人		
5	日	成人			20	月	婦人	ウォーキング	
6	月	婦人	ウォーキング		21	火	婦人	成人	
7	火	婦人	成人		22	水	成人		
8	水	成人		口座振替	23	木	婦人	ウォーキング	
9	木	婦人	ウォーキング		24	金	婦人		
10	金	婦人			25	土	成人		
11	土	成人			26	日	成人		
12	日	成人			27	月	婦人	ウォーキング	
13	月	婦人	ウォーキング		28	火	婦人	成人	退会届×切
14	火	婦人	成人	休会届×切	29	水	月末休校日		
15	水	成人			30	木			
					31	金			

重 要

【成人クラス受付時間について】

11月より火曜日・水曜日・土曜日は授業開始前で受付を終了致します。

各種手続き、試合のエントリー等は授業前にお済ませ下さい。

ご迷惑をおかけ致しますが宜しくお願い致します。

もも裏(ハムストリングス)をストレッチして身体改善しましょう！

ハムストリングスとは？

お尻から膝裏のすぐ下にかけて長い筋肉があります。そこがハムストリングス！

ハムストリングスをストレッチするメリットは？

①疲労回復効果が高まる

筋肉の中でも大きな部位で、その分血液循環などの身体の活動を多く担っています。
ストレッチする事で柔らかく血行が促進され疲労物質の排出がスムーズに行われます。

②腰痛が改善される

ハムストリングスが硬い方は骨盤が前に傾き、その時にハムストリングスが伸びてきません。
伸びない事で背骨に負担がかかり腰痛の原因になります。



①足を伸ばして足首を曲げましょう
つま先が上を向くようにしましょう



※無理に倒さず自分がいける所までで構いません。倒した所から徐々に柔らかくなる事を
目指して実施しましょう。
※呼吸は止めずに吐きながら行いましょう



②そのまま身体を前に倒して30秒キープします
※つま先は上を向けたままにしましょう



③30秒たったなら①に姿勢に戻し休憩します
30秒休憩したら②を行います。
5セット実施しましょう



お風呂あがりは効果的です！
身体が温まっているうちに
実施してみましょう！

Face Book

「イトマンスイミングスクール横浜校」
instaguram「@itoman_yokohama」を
始めました。
横浜校の情報を配信中です♪
覗いてみて下さい。



★イトマンマスターズ★ 申し込み受付中

2021年11月7日（日） 15：00～
イトマンスイミングスクール横浜校にて
開催します！！！！

種目は25Mからありますので、ご安心を！！
申し込み用紙・受付はフロントにてお願い致します！
皆様のご参加お待ちしております(*'▽')

申し込みメ切：10月24日（日）
通信大会の為、記録証と3位までに入賞された方
には後日賞状をお渡し致します。