

# Pinos Friends

ピノスフレンズ

2018  
August  
8月号  
毎月発行の会報誌

知って  
ピンズ

## シンプルな水泳理論

あつーい夏がやってきましたね。この時期になると外に出るのが億劫になり、

ついつい、冷房が入った室内でダラダラしてしまいがちです。こんな時は、プールでの運動が最適です!! また、泳げると重カから開放され、なおさら、気持ち良いです。『私はかなづちだし...。』

『水泳は難しそう...。』と一歩を踏み出せない方が多いと思います。しかし、水泳の上達は至ってシンプルで次の3つがポイントです。

- ① 浮くこと... 水中は浮力があるので誰でも浮けます。
- ② 進むこと... とにかく手足を動かすと前に進みます。
- ③ 抵抗を減らすこと... この3つの中で一番難しいですが、前に進む際、水に当たる面を減らすとスムーズに進みます。

水泳のレッスンは、上記の3つしかないので難しくないです。シンプルに考えると身体の“カミ”も減り早く上達できます。初めての方は、「はじめての水泳」、バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールを泳いでみたいと思われる方は、「やさしい水泳」がお勧めです。せっかく目の前にプールがあるので、会員の皆様には、ぜひ、泳ぎの素晴らしさを知って頂きたいです。

成人スクール、キッズスクールを担当。  
坂本龍馬を中心とした幕末の歴史に詳しいスタツプです。



館内でのルールを  
新しく見直しました。

ピノスが誕生して22年。時代は大きく変わりました。ピノスも時代の流れに合わせて柔軟に館内でのルールを見直していきますので、何卒、ご理解の程、お願い申し上げます。

今まで

ロッカー、プールエリアでのスマートフォン、携帯電話のご使用はご遠慮ください。

ジムでの時計を着用してのトレーニングはご遠慮ください。

水着を着用してスタジオレッスン、ジムマシンのご利用はご遠慮ください。

ピノスから外出される際、フロントでチェックアウトをお願いします

今後

スマートフォン・携帯電話は、他の方のご迷惑にならないよう、ご使用ください。

※館内での撮影はご遠慮ください。但し、ご希望の方はフロントまでお申し付けください。  
※スタジオレッスンに携帯電話・スマートフォンを持ち込む場合は、フナーモーバには、電源をお切り頂くようお願い致します。

ジムでの時計をつなげてご利用可能です。

水着を着用してスタジオレッスン、ジムマシンをご利用頂いて結構です。

※ただし、プールに入る前にはフナーモーバで汗をしっかりと拭いてください。

10分以上、外へ出られる際は、必ずチェックアウトをしてください。

その他のルール、フナーモーバ館内に掲示しておりますので、ご確認をお願い申し上げます。

