

KSCタナベスポーツアカデミー 2016年 7月 デイプログラム



| 曜日 | 9:30 | 10:00 | 11:00 | 11:30 | 12:00 | 12:30 | 13:00 | 13:30 | 13:45 |
|-----|----------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------|-------|-------------------------|
| 月曜日 | スタジオ プール プログラム | ヨガ 松永 50 | ストレッチ&トレーニング 東 30 | 種目が変わりました | 種目が変わりました | 種目が変わりました | マスターズ登録が必要です | | |
| 月曜日 | 3レーン 4レーン | ウォーキング&アクア 東 30 | トレーニングメニュー 東 20 | 初級 クロール 福田 55 | 中級 背泳ぎ 上島 25 | マスターズ飛び込み 上島 15 | 上島 35 | | |
| 火曜日 | スタジオ プール プログラム | ソフトヨガ 橋本 50 | エンジョイエアロ(初級) 橋本 50 | 姿勢矯正体操 橋本 55 | 種目が変わりました | | | | |
| 火曜日 | 3レーン 4レーン | ウォーキング&アクア 福田 30 | キックの基本 福田 10 | 初級 平泳ぎ 福田 40 | 水トレ&脳トレ 東 45 | コーチ&スイム 澤田 45 | 澤田 30 | | 14:00~ アクアビクス 佐々木 |
| 水曜日 | スタジオ プール プログラム | 種目が変わりました | 初級 エアロビクス 中神 30 | 初級 バタフライ 狩俣 05 | 中級 クロール 狩俣 35 | 狩俣コーチのワンポイント 狩俣 40 | 狩俣 25 | | |
| 木曜日 | スタジオ プール プログラム | ヨガ 戸崎 50 | 燃やせ脂肪 戸崎 40 | リフレッシュストレッチ 戸崎 45 | 種目が変わりました | | | | |
| 木曜日 | 3レーン 4レーン | ウォーキング&アクア 上島 30 | アクアトレーニング 東 55 | 中級 平泳ぎ 澤田 25 | 澤田 30 | 澤田 10 | | | |
| 金曜日 | スタジオ プール プログラム | ソフトヨガ 松永 50 | 種目が変わりました | 種目が変わりました | 姿勢矯正トレーニング 生瀬 0 | | | | |
| 金曜日 | 3レーン 4レーン | ウォーキング&アクア 上島 30 | 初級 背泳ぎ 上島 5 | 中級 バタフライ 上島 35 | 25m・50mが強くなるトレーニング 上島 40 | 上島 20 | 上島 25 | 上島 15 | 14:00~ アクアビクス 戸崎 |
| 土曜日 | スタジオ プール プログラム | ヨガ 田原 50 | | | 初級エアロ 伊東 15 | | | | |
| 土曜日 | 3レーン 4レーン | ジュニアクラス利用時間 | | | ウォーキング&スイム 上島 15 | | | | |

夜間成人会員様ご利用レーンのご案内

ご不便をおかけいたしますが、ご協力よろしくお願い致します。

20:00~21:00(月・水・金)

20:00~21:00(火・木・土)

出入り口

出入り口

| | |
|------------------------|---------|
| 成人使用レーン | 成人使用レーン |
| 成人使用レーン(時間帯によりレッスンで使用) | ジュニア使用 |
| ジュニア使用 | ジュニア使用 |
| ジュニア使用 | ジュニア使用 |

7月組のお知らせ

7月1日(金)~7月28日(木)

【お手続き期日】

休会 7月20日(水)

退会 7月20日(水)

翌月クラス変更 7月20日(水)

☆プール利用時の諸注意

- 健康上、安全に利用していただくため、レッスン開始10分後の参加はご遠慮ください。(準備体操は忘れずに行ってください。)
- 指導以外での飛び込みは危険ですので禁止です。
- 化粧は必ずおとして、しっかりとシャワーを浴びてからプールをご利用ください。
- 安全に快適に利用できるよう、間隔をあけて泳いでください。

熱中症にご注意ください!

運動前後、運動中のこまめな水分補給を心掛けましょう。のどが渇いてからでは遅いぐらいです。

