

# KSCタナベスポーツアカデミー 2017年 3月 デイプログラム



	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 プログラム	ヨガ 松永 50	ストレッチ&トレーニング 東 30						マスターズ登録が必要です
プール プログラム	3レーン ウォーキング&アクア 東 30	4レーン トレーニングメニュー 50	55 初級 平泳ぎ 福田 25	30 中級 背泳ぎ 福田 10	15 マスターズ飛び込み 福田 35				
火曜日	スタジオ 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 15					
プール プログラム	3レーン ウォーキング&アクア 福田 30	4レーン 初心者大歓迎! NEW エレメンタルスイム 福田 10	45 初級 クロール 澤田 15	20 腰痛改善ストレッチ 澤田 35	40 コーチ&スイム 澤田 30				14:00~ アクアビクス 佐々木
水曜日	スタジオ プログラム								マスターズ登録が必要です
プール プログラム	3レーン ウォーキング&アクア 松田 30	4レーン 初級 バタフライ 狩俣 35	40 中級 平泳ぎ 狩俣 20	25 マスターズ・ワンポイント 狩俣 0					
木曜日	スタジオ 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 15					
プール プログラム	3レーン ウォーキング&アクア 上島 30	4レーン 水トレ・脳トレ 東 25	30 中級 バタフライ 上島 10						
金曜日	スタジオ プログラム	ソフトヨガ 松永 50							
プール プログラム	3レーン ウォーキング&アクア 田中 30	4レーン 初級 背泳ぎ 田中 35	40 中級 クロール 田中 20	25 25m・50mが強くなるトレーニング 田中 15					14:00~ アクアビクス 戸崎
土曜日	スタジオ プログラム	ヨガ 田原 50							
プール プログラム	3レーン ジュニアクラス利用時間	4レーン 初級エアロ 伊東 45							

## 今月のおすすめレッスン!!

### コーチ&スイム

火曜日 12:40~13:30 担当 澤田  
大人気! 澤田コーチとたくさん泳いで、健康維持をしましょう!

### マスターズワンポイント

水曜日 12:25~13:00 担当 狩俣  
春のマスターズに向けて弱点克服&良点向上しましょう。

## 3月組のお知らせ

3月3日(金)~3月28日(木)

【お手続き期日】

休会 3月20日(月)

退会 3月20日(月)

翌月クラス変更 3月20日(月)

## ☆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。

## 血圧測定・準備体操をお忘れなく!

気温の低い時期は血圧の変化が大きいため、  
運動前後の血圧測定を行うと同時に、  
十分な準備体操後、運動を開始しましょう。

