


KSCタナベスポーツアカデミー 2017年 3月 🌙 ナイトプログラム

	19:30	20:00	20:30	21:00	21:25
月曜日	スタジオプログラム				
日	プールプログラム	腰痛改善ウォーキング 0 福田 25	30	スイムトレーニング 0 福田	
火曜日	スタジオプログラム				
日	プールプログラム	レッスンはございません。1レーンのみのご利用となります。			
水曜日	スタジオプログラム				
日	プールプログラム	5	四泳法マスター ワンポイント 狩俣 45		
木曜日	スタジオプログラム				
日	プールプログラム	レッスンはございません。1レーンのみのご利用となります。			
金曜日	スタジオプログラム				
日	プールプログラム	5	コーチ&スイム 上島 35		
土曜日	スタジオプログラム				
日	プールプログラム	レッスンはございません。1レーンのみのご利用となります。			

スタジオプログラム

- ・ **ソフトヨーガ** 難易度 2
呼吸法を合わせ、体を柔らかくします。ポーズは座位が多いです。
- ・ **リフレッシュ** 難易度 1
全身の血行を良くして、心身ともにリフレッシュ出来ます。
- ・ **姿勢矯正** 難易度 2
柔軟性UPと、運動に必要な筋群のエクササイズを行います。
- ・ **ズンバ** 難易度 3
ラテン系の音楽に合わせてエクササイズを行います。
- ・ **燃やせ脂肪** 難易度 2
体脂肪燃焼を目的とし、シンプルな動きを取り入れます。
- ・ **エンジョイエアロ** 難易度 2
初級者用エアロビクス。ゆっくりと運動するのでどなたでも安心。
- ・ **ストレッチ&トレーニング** 難易度 2
柔軟性UPと、運動に必要な筋群のエクササイズを行います。
- ・ **ヨーガ** 難易度 3
呼吸法を取り入れ、体を柔らかくします。立位が多いです。
- ・ **エアロビクス** 難易度 3
音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう！

プールプログラム

- ・ **ウォーキング&アクア** 難易度 1
水の中で歩いたり、走ったり、ジャンプします(全く泳ぎません)。
- ・ **マスターズ・ワンポイント** 難易度 1
試合でのタイムアップを目的としたアドバイスをを行います。
- ・ **水トレ&脳トレ** 難易度 1
水中でヌードル・ダンベルを使った運動後、簡単な脳トレを行います。
- ・ **ワンポイントレッスン** 難易度 1
一人ずつ泳いでいただき、各個人に合ったアドバイスをを行います。
- ・ **エレメンタルスイム** 難易度 1
泳ぎに必要な呼吸などの基本動作をまんべんなく行います。
- ・ **ウォーキング&スイム** 難易度 2
水の抵抗を利用して運動効果を高め、200~400m泳ぎます。
- ・ **初級** 難易度 2
泳げない人を4種目25m泳げることを目標にしたレッスンです。
- ・ **中級** 難易度 3
4種目を25m泳げるようになり、長い距離を泳ぐレッスンです。
- ・ **コーチ&スイム** 難易度 3
楽しくコーチと泳ぎましょう。(距離は1000M前後です)
- ・ **マスターズ飛び込み** 難易度 3
飛び込み練習の後に25mのタイムを計ります。
- ・ **四泳法マスター** 難易度 3
毎月テーマとなる泳法を決め、疲れにくい泳ぎを目指します。
- ・ **25m・50mが強くなる** 難易度 3~4
レベル別で700m~1200m前後を泳ぎます。