

KSCタナベスポーツアカデミー 2017年 6月 デイプログラム



曜日	9:30-10:00	10:00-11:00	11:00-11:30	11:30-12:00	12:00-12:30	12:30-13:00	13:00-13:30	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 福田 30	マスターズ登録が必要です				
日曜日	プール 3レーン プログラム 4レーン	ウォーキング&アクア 田中 30	トレーニングメニュー 福田 20	初級 平泳ぎ 福田 25	中級 クロール 福田 10	マスターズ飛び込み 福田 20	35	
火曜日	スタジオ プログラム	ソフトヨーガ 橋本 50	初心者大歓迎! かんたん! 格闘技エアロ 藤村 50	姿勢改善ストレッチ 藤村 15	14:00~ アクアビクス 佐々木			
日曜日	プール 3レーン プログラム 4レーン	ウォーキング&アクア 福田 30	エレメンタルスイム 福田 10	初級 背泳ぎ 上島 15	コーチ&スイム 上島 10			
水曜日	スタジオ プログラム	初級 エアロビクス 中神 30		マスターズ登録が必要です 時間が延びました				
日曜日	プール 3レーン プログラム 4レーン	ウォーキング&アクア 上島 30	初級 クロール 上島 05	中級 バタフライ 狩俣 20	マスターズ・ワンポイント 狩俣 10			
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	担当が変わりました!		担当が変わりました!	
日曜日	プール 3レーン プログラム 4レーン	ウォーキング&アクア 田中 30	初級 バタフライ 古川 55	中級 平泳ぎ 古川 25	30	10		
金曜日	スタジオ プログラム	ソフトヨーガ 松永 50	今月のおすすめレッスンです! 腰痛予防 福田 45	ズンバ 村木 30	担当が変わりました!		14:00~ アクアビクス 戸崎	
日曜日	プール 3レーン プログラム 4レーン	ウォーキング&アクア 福田 30	5	中級 背泳ぎ 福田 20	25	スイムトレーニング 狩俣 15		
土曜日	スタジオ プログラム	ヨガ 田原 50	初級エアロ 伊東 45					
日曜日	プール 3レーン プログラム 4レーン	ジュニアクラス利用時間		0	30	ウォーキング&スイム 福田 15		

今月のおすすめレッスン!!

腰痛予防

金曜日 11:05~11:35 担当 福田
水の特性を使い腰痛改善をしましょう。

初級 バタフライ

木曜日 11:55~12:25 担当 古川
無理なくゆったいとバタフライを泳ぎましょう。

当月組のお知らせ

6月5日(月)~7月1日(土)

【お手続き期日】

各手続き 6月20日(火)

水分補給をお忘れなく!

外気温が高くなり、水につかるとつい忘れがちになってしまいますが、レッスン中であっても水分補給を!

☆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為、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。

