

KSCタナベスポーツアカデミー 2017年 8月 デイプログラム



月曜日	スタジオ プログラム		0	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45			
			0	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45			
日曜日	プール プログラム	3レーン	ウォーキング&アクア			0	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45	
		4レーン	30	田中	30		20	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45

14:00～
アクアビクス
佐々木

14:00～
アクアビクス
戸崎

今月のおすすめレッスン！！

かんたンドリル

火曜日 11:10～11:40 担当 波多
各泳ぎの姿勢を整えるための練習をします。

スイムトレーニング

金曜日 12:25～13:15 担当 狩俣
ブロックに分かれるので、自分の泳力に合わせる事が出来ます。

当月組のお知らせ

7月31日(月)～8月31日(木)

【お手続き期日】

各手続き 8月19日(土)

休館日のお知らせ

8/13(日)～17(木)

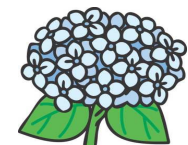
休館日となります。ご注意ください。

☆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。



発行責任者 狩俣 智之