

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	9:30	10:00	ヨーガ 松永	50	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45
	スタジオ プログラム		ストレッチ&トレーニング 狩俣	30							マスターズ登録が必要です
火曜	9:30	10:00	ウォーキング&アクア 田中	30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45
	プール プログラム	3レーン 4レーン	30	30	ヨーガ 藤村	20	トレーニングメニュー 50	初級 クロール 波多	中級 バタフライ 波多	マスターズ飛び込み 波多	波多 35
水曜	9:30	10:00	ソフトヨーガ 橋本	50	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45
	スタジオ プログラム		初心者大歓迎! かんたん!格闘技エアロ	0	藤村	50	姿勢改善ストレッチ 藤村	15			
木曜	9:30	10:00	ウォーキング&アクア 上島	30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45
	プール プログラム	3レーン 4レーン	30	30	初級 バタフライ 上島	05	初中級 エアロビクス 中神	30	マスターズ・ワンポイント 狩俣	10	マスターズ登録が必要です 時間が延びました
金曜	9:30	10:00	ヨーガ 戸崎	50	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45
	スタジオ プログラム		燃やせ脂肪 戸崎	00	リフレッシュストレッチ 戸崎	45	初級 背泳ぎ 戸崎	15	担当が変わりました!	担当が変わりました!	
土曜	9:30	10:00	ウォーキング&アクア 上島	30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45
	プール プログラム	3レーン 4レーン	30	30	初級 背泳ぎ 古川	55	中級 クロール 古川	10			
日曜	9:30	10:00	ソフトヨーガ 松永	50	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45
	スタジオ プログラム		初心者大歓迎! かんたんドリル	0	水中運動 上島	15	ズンバ 村木	30	担当が変わりました!	担当が変わりました!	
日曜	9:30	10:00	ウォーキング&アクア 上島	30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45
	プール プログラム	3レーン 4レーン	30	30	中級 平泳ぎ 上島	35	スイムトレーニング 上島	20	スイムトレーニング 狩俣	15	マスターズ登録が必要です 時間が延びました
日曜	9:30	10:00	ヨーガ 田原	50	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45
	スタジオ プログラム		ジュニアクラス利用時間	0			初級エアロ 伊東	45	ウォーキング&スイム 上島	15	

今月のおすすめレッスン！！

かんたんドリル

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
フ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)

☆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。

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。

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