

KSCタナベスポーツアカデミー 2017年 9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 狩俣 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 20	初級 クロール 波多 25	中級 バタフライ 波多 10	マスターズ飛び込み 波多 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				
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 波多 30	かんたンドリル 波多 40	初級 平泳ぎ 波多 15	コーチ&スイム 波多 10	14:00~ アクアビクス 佐々木		
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、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 バタフライ 上島 35	中級 背泳ぎ 狩俣 20	マスターズ・ワンポイント 狩俣 10	9月限定! 10月STGマスターズ 参加者のみ参加可能		
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				
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 背泳ぎ 古川 25	中級 クロール 古川 10	マスターズ+α 古川 45			
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! 水中運動 上島 35	ズンバ 村木 30				
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	初心者大歓迎!	中級 平泳ぎ 上島 20	スイムトレーニング 狩俣 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	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			ウォーキング&スイム 上島 15			

今月のおすすめレッスン!!

マスターズ+α (9月限定)

木曜日 13:15~13:45 担当 古川

STGマスターズに向けて、泳ぎの見直しと調整を行います。

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

9月1日(金)~9月28日(木)

【お手続き期日】

各手続き 9月20日(水)

レッスン前に自己チェック!

心拍数を気にしましょう!

ウォーミングアップとクールダウンは必ず行いましょう

☆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。**

