

KSCタナベスポーツアカデミー 2017年 10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 バタフライ 波多 25	中級 背泳ぎ 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	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 古川 40	初級 クロール 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				
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 背泳ぎ 上島 35	中級 平泳ぎ 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	10月5日・12日 のみの実施となります			
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	初級 平泳ぎ 古川 25	中級 バタフライ 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	ズンバ 村木 30	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 上島 30	水中運動 上島 35	中級 クロール 上島 20	スイムトレーニング 狩俣 15	今月のおすすめレッスンです! 初心者大歓迎!		
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!!

ズンバ

金曜日 11:45~12:20 担当 村木
ラテンの曲に合わせて、しっかり運動を行います。

アクアビクス

火曜日・金曜日 14:00~14:50 担当 戸崎・佐々木
寒くなってきている時こそ、身体をしっかり動かしましょう!

当月組のお知らせ

10月2日(月)~10月28日(土)

【お手続き期日】

各手続き 10月20日(金)

レッスン前後の自己チェック!

気温・室温・体温のチェック!

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。

