

KSCタナベスポーツアカデミー 2018年 4月 成人プログラム

曜日	スタジオプログラム	プールプログラム	14:00	20:05
月曜日	スタジオ プログラム 9:30-10:00 ヨガ 松永 50 11:00-11:30 ストレッチ&トレーニング 狩俣 30	ウォーキング&アクア 30 田中 30 12:00-12:30 初級 平泳ぎ 波多 25 12:30-13:00 中級 クロール 波多 10 13:00-13:30 マスターズ飛び込み 波多 35		四泳法マスター 5 佐藤 45
火曜日	スタジオ プログラム 9:30-10:00 ソフトヨガ 橋本 50	ウォーキング&アクア 30 上島 30 11:00-11:30 初級エアロ 松井 50 11:30-12:00 体幹ストレッチ 松井 15 12:00-12:30 かんたんドリル 上島 40 12:30-13:00 初級 背泳ぎ 上島 15 13:00-13:30 コーチ&スイム 上島 10	アクアビクス 佐々木	
水曜日	スタジオ プログラム 9:30-10:00 ウォーキング&アクア 30 田中 30 11:00-11:30 初級 エアロビクス 松井 00 11:30-12:00 初級 クロール 上島 35 12:00-12:30 中級 バタフライ 狩俣 20 12:30-13:00 マスターズ・ワンポイント 狩俣 10			スイムレッスン 5 狩俣 45
木曜日	スタジオ プログラム 9:30-10:00 ヨガ 戸崎 50	ウォーキング&アクア 30 田中 30 11:00-11:30 燃やせ脂肪 戸崎 40 11:30-12:00 フレッシュストレッチ 戸崎 15 12:00-12:30 初級 水慣れ 古川 25 12:30-13:00 中級 平泳ぎ 古川 10		
金曜日	スタジオ プログラム 9:30-10:00 ソフトヨガ 松永 50	ウォーキング&アクア 30 田中 30 11:00-11:30 水中運動 波多 35 11:30-12:00 中級 背泳ぎ 波多 20 12:00-12:30 ズンバ 村木 30 12:30-13:00 スイムトレーニング 狩俣 15	アクアビクス 戸崎	コーチ&スイム 5 上島 30
土曜日	スタジオ プログラム 9:30-10:00 ヨガ 田原 50	ウォーキング&アクア 30 田中 30 11:00-11:30 ジュニアクラス利用時間 12:00-12:30 初級エアロ 伊東 45 12:30-13:00 ウォーキング&スイム 上島 30		

スタジオプログラム

- ・ **ソフトヨガ** 難易度 2
呼吸法を合わせ、体を柔らかくします。ポーズは座位が多いです。
- ・ **リフレッシュ** 難易度 1
全身の血行を良くして、心身ともにリフレッシュ出来ます。
- ・ **姿勢矯正** 難易度 2
柔軟性UPと、運動に必要な筋群のエクササイズを行います。
- ・ **ズンバ** 難易度 3
ラテン系の音楽に合わせてエクササイズを行います。
- ・ **燃やせ脂肪** 難易度 2
体脂肪燃焼を目的とし、シンプルな動きを取り入れます。
- ・ **かんたん！格闘技** 難易度 1
初級者用エアロビクス。ゆっくりと運動するのでどなたでも安心。
- ・ **ストレッチ&トレーニング** 難易度 2
柔軟性UPと、運動に必要な筋群のエクササイズを行います。
- ・ **ヨガ** 難易度 3
呼吸法を取り入れ、体を柔らかくします。立位が多いです。
- ・ **エアロビクス** 難易度 3
音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう！

プールプログラム

- ・ **ウォーキング&アクア** 難易度 1
水の中で歩いたり、走ったり、ジャンプします(全く泳ぎません)。
- ・ **マスターズ・ワンポイント** 難易度 1
試合でのタイムアップを目的としたアドバイスをを行います。
- ・ **腰痛予防** 難易度 1
水中で歩きながら腰痛予防を行っていきます。
- ・ **ワンポイントレッスン** 難易度 1
一人ずつ泳いでいただき、各個人に合ったアドバイスをを行います。
- ・ **かんたんドリル** 難易度 1
泳ぎに必要な姿勢などの基本動作をまんべんなく行います。
- ・ **ウォーキング&スイム** 難易度 1
水の抵抗を利用して運動効果を高め、200~400m泳ぎます。
- ・ **初級** 難易度 1
泳げない人を4種目25m泳げることを目標にしたレッスンです。
- ・ **中級** 難易度 2
4種目を25m泳げるようになり、長い距離を泳ぐレッスンです。

- ・ **コーチ&スイム** 難易度 3
楽しくコーチと泳ぎましょう。(距離は1000M前後です)
- ・ **マスターズ飛び込み** 難易度 3
飛び込み練習の後に25mのタイムを計ります。
- ・ **四泳法マスター** 難易度 3
毎月テーマとなる泳法を決め、疲れにくい泳ぎを目指します。
- ・ **スイムトレーニング** 難易度 3~4
レベル別で700m~1200m前後を泳ぎます。

☆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。