

KSCタナベスポーツアカデミー 2018年 10月～12月 成人プログラム

月曜	9:30	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45	14:00	20:05
火曜	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45	14:00	20:05	
水曜	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45	14:00	20:05	
木曜	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45	14:00	20:05	
金曜	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45	14:00	20:05	
土曜	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45	14:00	20:05	
日曜	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45	14:00	20:05	

スタジオプログラム

- ・ **ソフトヨーガ** 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。
 - ・ **ヨーガ** 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
音楽に合わせて激しく汗を流します！

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**.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泳げるす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。

☆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。