

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

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 ヨーガ 松永 50 10:00-11:00 ストレッチ&トレーニング 狩俣 30	9:30-10:00 ウォーキング&アクア 田中 30 10:00-11:00 トレーニングメニュー 50 11:00-12:00 初級 バタフライ 波多 25 12:00-13:00 中級 背泳ぎ 波多 10 13:00-13:30 マスターズ飛び込み 波多 35	マスターズ登録が必要	コーチ&スイム 5 上島 30
火曜日	スタジオ プログラム 9:30-10:00 ソフトヨーガ 橋本 50 10:00-11:00 初級エアロ 松井 50 11:00-12:00 体幹ストレッチ 松井 15	9:30-10:00 ウォーキング&アクア 田中 30 10:00-11:00 かんたんドリル 田中 40 11:00-12:00 初級 クロール 上島 15 12:00-13:00 コーチ&スイム 上島 10	アクアピクス 佐々木	
水曜日	スタジオ プログラム 9:30-10:00 ウェーブストレッチ 西垣外 50 10:00-11:00 初級 エアロピクス 松井 15	9:30-10:00 ウォーキング&アクア 上島 30 10:00-11:00 初級 背泳ぎ 上島 35 11:00-12:00 中級 平泳ぎ 狩俣 20 12:00-13:00 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	四泳法マスター 5 上島 45
木曜日	スタジオ プログラム 9:30-10:00 ヨーガ 戸崎 50 10:00-11:00 燃やせ脂肪 戸崎 40 11:00-12:00 リフレッシュストレッチ 戸崎 15	9:30-10:00 ウォーキング&アクア 田中 30 10:00-11:00 初級 水慣れ 古川 25 11:00-12:00 中級 バタフライ 古川 10		
金曜日	スタジオ プログラム 9:30-10:00 ソフトヨーガ 松永 50 10:00-11:00 今月おすすめレッスンで	10:00-11:00 水中運動 波多 35 11:00-12:00 中級 クロール 波多 20 12:00-13:00 スイムトレーニング 狩俣 15	ズンバ 村木 30	アクアピクス 戸崎 スイムレッスン 5 狩俣 45
土曜日	スタジオ プログラム 9:30-10:00 ヨーガ 田原 50	10:00-11:00 ジュニアクラス利用時間	11:00-12:00 初級エアロ 伊東 45	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
初級者用エアロピクス。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。
- ・ **エアロピクス** 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** 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。