

KSG YATSUSHIRO プール&スタジオレッスンスケジュール

平成29年7月～

TEL0965(32)1110

スタジオ					
曜日	クラス名	時間帯	担当インストラクター	内 容(特筆事項)	MAX
火	肩甲骨ヨガ	14:30～15:30	Nao	肩甲骨周りを動かすことで肩こり解消を促す。『褐色脂肪細胞』を刺激して脂肪代謝の良い身体へと導いていきます。	15
	中級エアロ	19:10～19:55	佐々木	楽しく体を動かし、たくさん汗をかきましょう！ストレス発散・脂肪燃焼効果などあります。どなたでも大歓迎！	15
水	腰痛体操	11:30～12:15	下枝	現代人の抱える悩み「腰痛」。腰痛改善のノウハウから実践までじっくり取り組みます！	15
	ピラティス	14:30～15:15	後藤	体全体のバランスを整え、インナーマッスル、コアマッスル強化！腰痛や慢性的な肩こりなどを根本的に改善していきます。	13
木	アフリカ体操	14:30～15:15	寺本 (♂)	西アフリカの伝統舞踊の動きを取り入れた体操です。シェイプアップやダイエットに最適！アフリカの魅力を存分に^^	15
	コアトレーニング	19:10～19:40	渡邊	コアトレーニングとは、体のコア(核=脊柱=深層)を鍛えることにより、健康の基盤を整えます。	15
	ZUMBA	19:45～20:15	渡邊	『音楽』と『ダンス』それにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズ！！どなたでも大歓迎！！	16
金	らくらくエアロビクス	11:30～12:15	中山	まずは体を動かす楽しみを！年齢不問！どなたでもお気軽にご参加下さい。(月・第1・3週目開催となります。開催・休講ご確認下さい)	13
	骨盤 エクササイズ	14:00～15:00	中川	日常生活での悪い姿勢や癖&歪みなどを見直し簡単な動きで綺麗な体作り。さらにバランスボールを使って歪み難く健康な体作りのお手伝い。(月・第2・4週目)	13
	スローフローヨガ	14:30～15:30	Nao	深くゆっくりとした呼吸に意識を向け、一呼吸に一つのポーズを流れるように組み合わせることにより、呼吸の流れやポーズを通して身体や心の流れを感じる(月・第1・3・5週目)	15
土	リラックス ヨガ	12:30～13:15	中川	ゆったりとした動きの中で、心身共にリラックス。初心者大歓迎！お気軽のご参加下さい。(不定期・月2回開催となります。開催・休講ご確認下さい)開催日は随時お知らせします。	15
	ZUMBA	13:30～14:15	渡邊	『音楽』と『ダンス』それにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズ！！どなたでも大歓迎！！	16
	スローストレッチ	15:00～16:00	沖田	使わなければ硬くなってしまふ体。ゆっくり&じっくりストレッチ♪日頃のストレス解消にも最適です。	12
プール					
曜日	クラス名	時間帯	担当コーチ	内 容(特筆事項)	MAX
火	アクアビクス	13:30～14:10	渡邊	音楽に合わせて、簡単な動きを組み合わせた楽しいレッスンです。自分のペースでどなたでもOK！！ ストレス発散・脂肪燃焼効果・体力UP効果大★	∞
	アクアビクス	19:50～20:30			∞
水	ドルフィン	12:30～13:10	下枝	フィン(足ひれ)を使用して長居距離を無理なく楽しく泳ぎます (フィンは各個人でご用意下さい)	∞
	泳法	13:30～14:10	下枝・村岡・渡邊	初心者から上級者まで。誰でも楽しめる水泳の基本を！一緒に楽しみましょう！	∞
木	腰痛改善教室	13:30～14:30	下枝・渡邊	腰痛緩和&予防に最適！水の中でこそその最善策！？女性だけで楽しくわいわいやってます♪是非お仲間！(当日受付にて予約)	16
	泳法	14:35～15:15	下枝	初心者から上級者まで。どなたでも参加可能です！一緒に楽しく泳ぎましょう！	∞
	泳法	19:50～20:30	村岡・中野	初心者から上級者まで。誰でも楽しめる水泳の基本を！お待ちしてま～す！！	∞
金	クロール初・中級	11:30～12:10	渡邊	とにかくクロール基本からマスター！！自分のペースで泳ぎましょう。どなたでも大歓迎です★	∞
	腰痛ウォーキング	12:30～13:10	下枝	初心者から大丈夫！水の特製を利用して筋力UPや腰痛予防の為のウォーキングや体操を行います。	∞
	泳法	13:30～14:10	下枝・中野・渡邊	初心者から上級者まで。どなたでも楽しめる水泳の基本を！一緒に楽しみましょう！	∞
土	ドルフィン	12:40～13:20	下枝	フィン(足ひれ)を使用して長居距離を無理なく楽しく泳ぎます (フィンは各個人でご用意下さい)	∞
※ 施設規模の為、頻りに参加許容人数(最右欄=MAX目安です)を超えるクラスは増設を予定します。(許容人数を超える場合参加できない場合があります。予約者優先)					
※ 平均参加人数が5名未満のクラス(1IR)にしましては、内容・時間・コーチが変更になる場合がございます。予めご了承下さい(事前告知、原則1ヶ月前)。					
※ コーチや他のスケジュール都合上、休講になる場合原則1週間前に告知します。					
※ スタジオ&プール各教室、開始時間を10min過ぎても参加者0の場合は休講となります。					