

# KSG YATSUSHIRO プール&スタジオレッスンスケジュール

平成30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
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	ヨガ アワー	14:30～15:30	Nao	的確な体の使い方の指示と流れのあるクラスです。	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
	リラックス ヨガ	14:30～15:15	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！お気軽にご参加下さい。	15
土	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いう体。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。	13
サーキットトレーニング		筋カトレーニングと有酸素運動を組み合わせた30分プログラム!!脂肪燃焼・筋力UP・ストレス解消に効果的です。初心者向けのプログラムです！音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!!			16

プール					
曜日	クラス名	時間帯		内容(特筆事項)	MAX
火	アクアピクス	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★	∞
	アクアピクス	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・中野・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♪是非お仲間にご参加ください！(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	中野・山下	初心者から上級者まで。誰でも楽しめる水泳の基本を！お待ちしております～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。お待ちしております～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や腰痛予防のため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！	∞
	平泳ぎ	14:20～15:00	下枝	4泳法の中でも難しい『平泳ぎ』。正しいキックやタイミング等基本から練習します。	∞
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、頻繁に参加許容人数(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)に関しましては、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。