

KSG YATSUSIRO プールレッスンスケジュール

2021年9月～

TEL 0965(32)1110

| プール | | | | | |
|-----|--------------|-------------|------------|--|-----|
| 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 | 泳法 (月4回・要予約) | 12:40~13:20 | 村岡 | この教室では、泳法技術を磨くことで、今より楽に泳ぐコツを指導します。 ★動画撮影しながらフォームの修正を行います。 | 5 |
| | アクアビクス | 13:30~14:10 | Rie | 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★ | ∞ |
| | AQUA ZUMBA | 19:50~20:30 | 井上 | 陸でも人気のZUMBAをプールでも。初心者の方でも大丈夫です。ラテン系の音楽に乗って、無理なく楽しく脂肪燃焼しましょう。Let's AQUA ZUMBA!! | ∞ |
| 水 | ドルフィン | 12:30~13:10 | 下枝 | フィン(足ひれ)を使用して長い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) | ∞ |
| | 初級泳法 | 13:30~14:10 | 下枝 | 初心者大歓迎 お顔付けからでもOK! プールを楽しみましょう!! | ∞ |
| 木 | アクアダンベル | 11:00~11:40 | 井上 | 水中用のダンベルを使用して音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼、筋力UPを行います。 | ∞ |
| | 腰痛改善教室 | 13:00~14:00 | 下枝・竹本 | 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 |
| | 中級泳法 | 13:30~14:10 | Rie | 4泳法の基本を! 初級よりもちょっぴりレベルUP↑のクラス。楽しく泳ぎましょう!! | ∞ |
| | 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。 | ∞ |
| | 泳法 | 19:50~20:30 | 竹本 | 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 | Rie | 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。お待ちしてま〜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や腰痛予防の為にウォーキングや体操を行います。 | ∞ |
| | 上級泳法 | 13:30~14:10 | 川尾 | 4泳法のステップアップ! フリースタイルでは50M~100M・200Mと中距離が泳げるように指導します。 | ∞ |
| 土 | ドルフィン | 12:30~13:10 | 下枝 | フィン(足ひれ)を使用して長い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。