

# KSG YATSUSIRO プール&スタジオレッスンスケジュール

2021年12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)
火	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	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)
	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。お待ちしております!!
	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)
	アクアビクス	13:30～14:00	竹本	プール初めての方でも大丈夫! お水の中で大きく動いて運動量UP! 音楽にノって楽しみながらシェイプアップ!

※ 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。

# KSG YATSUSIRO プール&スタジオレッスンスケジュール

2021年12月～

TEL 0965(32)1110

MAX
∞
∞
∞
∞
∞
∞
16
∞
∞
∞
∞
∞
∞
∞
∞

優先)