

KSG YATSUSIRO プール&スタジオレッスンスケジュール

2022年4月～

TEL 0965(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)
火	ZUMBA	12:00~12:30	井上	『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!!30分間のプログラムです。
	青竹ビクス	14:45~15:15	井上	日本古来の健康法「青竹踏み」をエクササイズにした青竹ビクスは低強度でありながら下肢を中心とする機能改善と転倒予防の効果が期待できます。初心者の方も大歓迎です。
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！
	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。
木	Yoga hour1/2+姿勢改善	14:30~15:30	Nao	身体の強化と柔軟性にアプローチし、的確な体の使い方の指示と流れのあるクラスです。
	ZUMBA	19:30~20:15	井上	『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！！
金	Fit Boxing	11:30~12:15	井上	ボクシングの動きを取り入れた格闘技系エクササイズ。音楽に合わせて楽しくシェイプアップ！！
	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！お気軽ごに参加下さい。
土	ZUMBA	13:30~14:15	Rie	『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！！
	スローストレッチ	14:45~15:45	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。
サーキットトレーニング		筋力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!!		

KSG YATSUSIRO プール&スタジオレッスンスケジュール

2022年4月～

TEL 0965(32)1110

MAX
15
15
15
13
15
16
15
15
16
13

16
