

KSG YATSUSIRO プールレッスンスケジュール

2023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)	MAX
火	ZUMBA GOLD			12:00~12:45	井上	シニア世代、運動初心者向けに安心安全にデザインされたダンスフィットネス!	15
	Wの刺激 ~ 脳と足裏 ~			14:45~15:15	井上	足裏には青竹、脳には左右違う動きで、足裏と脳にW(ダブル)で刺激を与えます。短時間で沢山の効果が得られます!	15
	ソフトエアロ			19:30~20:15	沖田	リズムに合わせて身体全体を動かし、有酸素運動で基礎代謝をUP! どなたでも大歓迎☆お待ちしております。 ※第2・第4週目のみ	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	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。	15
	ZUMBA			19:30~20:15	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!!	16
金	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! お気軽に参加下さい。	15
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!!	16
	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。	13
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!!	16