

KSG YATSUSIRO プールレッスンスケジュール

2024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	12:40~13:10	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！！	15
	身体と頭のストレッチ	14:45~15:15	下枝	年々サビて硬くなる身体と頭。シニア向けのストレッチで柔軟になりませんか？お待ちしております★	10
	1・3・5週スローストレッチ 2・4週ソフトエアロ	19:30~20:15	沖田	リズムに合わせて身体全体を動かし、有酸素運動やストレッチで基礎代謝をUP！どなたでも大歓迎☆お待ちしております。	10
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	See	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。	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