

KSCタナベスポーツアカデミー 2019年 1月~3月 成人プログラム

	9:30	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	13:45	14:00	20:05		
月曜日	スタジオ プログラム	0	10:00 ヨガ 松永 50	11:00 ストレッチ&トレーニング 狩俣 30	マスターズ登録が必要								
プール プログラム	3レーン ウォーキング&アクア 田中 30	4レーン 30		20	50	55 初級 背泳ぎ 波多 25	30	10 中級 平泳ぎ 波多	20 マスターズ飛び込み 波多 35		5 コーチ&スイム 上島 30		
火曜日	スタジオ プログラム	0	10:00 ソフトヨガ 橋本 50	11:00 初級エアロ 松井 50	12:00 体幹ストレッチ 松井 15								
プール プログラム	3レーン ウォーキング&アクア 田中 30	4レーン 30		10 かんたんドリル 田中 40	45 初級 バタフライ 上島 15	20	10 コーチ&スイム 上島			14:00 アクアピクス 佐々木	20:05		
水曜日	スタジオ プログラム	00	10:00 ウェーブストレッチ 西垣外 00	11:00 初・中級 エアロピクス 松井 15	マスターズ登録が必要です								
プール プログラム	3レーン ウォーキング&アクア 上島 30	4レーン 30	05 初級 平泳ぎ 上島 35	40	20 中級 クロール 狩俣	25	10 マスターズ・ワンポイント 狩俣			14:00	20:05 四泳法マスター 上島 45		
木曜日	スタジオ プログラム	0	10:00 ヨガ 戸崎 50	11:00 燃やせ脂肪 戸崎 40	12:00 リフレッシュストレッチ 戸崎 15								
プール プログラム	3レーン ウォーキング&アクア 田中 30	4レーン 30			55 初級 水慣れ 古川 25	30	10 中級 背泳ぎ 古川						
金曜日	スタジオ プログラム	0	10:00 ソフトヨガ 松永 50	11:00 今月おすすめレッスンで		12:00 ズンバ 村木 30							
プール プログラム	3レーン ウォーキング&アクア 田中 30	4レーン 30	5 水中運動 波多 35	40	20 中級 バタフライ 波多	25	15 スイムトレーニング 狩俣			14:00 アクアピクス 戸崎	20:05 スイムレッスン 狩俣 45		
土曜日	スタジオ プログラム	0	10:00 ヨガ 田原 50	初級エアロ 伊東 45									
プール プログラム	3レーン ジュニアクラス利用時間	4レーン 0					00 ウォーキング&スイム 上島 30						