2018年 3月～ レディネススポーツクラブ レッスンスケジュール

太字 は、新レッスン・コーチ変更・時間変更です

	月		火		水		木		金		土	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00	10:15～ 水中サーキット （近藤）45	脂肪燃焼 エアロ （俵）60	シェイプアップ アクア （赤澤）30 はじめての 水泳 （赤澤）30	10:15～ かんたん エアロ （HITOMI）60	水中 ダンベル体操 （馬場）30	ストレッチ （三﨑）20	シェイプアップ アクア （近藤）30	ストレッチ （岡）20	水中運動 （岡）30 きれいに 4種目 （岡）50	10:15～ 健康エアロ （HITOMI）45	定員 27名	かんたん ヨーガ （野上）60
11:00	11:15～ 肩こり 腰痛改善 水中運動 （近藤）45	11:05～ ルーシー ダットン （宮嵜）60	11:10～ めざせ クロール＆ 背泳ぎ （赤澤）50	11:30～ 健康体操 （HITOMI）50	めざせ 4種目 （馬場）60	キックパンチ DEビックス （湊）60	めざせ 背泳ぎ （赤澤）30 めざせ マスターズ （三井）60	やさしい ステップ （俵）60	シェイプアップ アクア （三井）30	11:05～ はじめての 楽しいフラ （久保田）60	11:20～ きれいに 4種目 （三井）50	11:05～ ミドルエアロ （藤本）60
12:00	12:10～ めざせ クロール＆ 背泳ぎ （近藤）45	12:10～ かんたん エアロ （藤本）60	12:10～ めざせ 平泳ぎ＆ バタフライ （岡）50	ストレッチ （渡辺）30	J-POP アクア （三﨑）30 はじめての 平泳ぎ （三﨑）30	12:45～	スタートターン （三井）30 やさしい ウォーキング （三井）30	11:35～ 11:45～ 入門編（近藤）10 めざせ パワフルボディ （近藤）30 はじめて エアロ （近藤）30	はじめての 水泳 （三井）30 はじめて 4種目 （三井）30	12:10～ ダンスエアロ （杉吉）60	12:10～	キュッと お腹背中 （藤本）30
13:00	やさしい ウォーキング （三﨑）30 はじめての バタフライ （三﨑）30	13:15～ ヨーガ （岡部）60	水中運動 （岡）30 はじめて 4種目 （岡）30	楽しいフラ （久保田）60	13:10～ めざせ クロール＆ 背泳ぎ （岡）50	膝腰改善 ストレッチ （藤本）30 ファンクショナル トレーニング （織田）30	はじめての 水泳 （赤澤）30 はじめて 4種目 （赤澤）30	13:15～ ヨーガ （岡部）60	めざせ クロール＆ 背泳ぎ （大迫）50	13:20～ やさしいｽﾃｯﾌﾟ （渡辺）30		12:45～ 腰痛ストレッチ （近藤）40 13:30～ 健康体操 （近藤）40
14:00		14:20～ 腰痛ストレッチ （近藤）40	めざせ マスターズ （赤澤）60	14:10～ 14:30～ ちゃんとやる ラジオ体操 （渡辺）20 おまかせ プログラム （渡辺）25	ゆったり 泳ごう （大迫）50	14:05～ かんたん エアロ （織田）45	めざせ 平泳ぎ＆ バタフライ （岡）50	14:30～ ウォーキング ＆ストレッチ （HITOMI）45	ゆったり 泳ごう （赤澤）50	14:00～ ピラティス （早馬）60		
15:00												
15:30												

プール
- ☆プール入水前や途中トイレ使用後は必ずシャワーを浴びてください。
- ☆プール入水前に化粧・整髪料を洗い流してください。
- ☆スイミングキャップを必ず着用してください。
- ☆アクセサリー類は必ずはずしてください。（つけ爪や長く伸びた爪も危険です。）

途中入場・途中退場はできません。

スタジオ
- ☆飲み物、タオル以外の荷物はスタジオ内に持ち込まないでください。
- ☆レッスン終了後は床清掃を行ないますので、その間は入場できません。
- ☆ヨーガ・ピラティスなどのストレッチマットを使用するレッスンは、マットの枚数分までで人数制限をさせていただきます。

今月のワンポイント
- 3日 クロールのキック
- 10日 背泳ぎのキック
- 17日 平泳ぎのキック
- 24日 バタフライのキック

	月		火		水		木		金		土	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
18:00										18:15～ ワンポイント レッスン （赤澤）30		ミドルエアロ （渡辺）60
19:00	アクアボール （三﨑）30 はじめての 水泳 （三崎）30	ファンクショナル トレーニング （織田）30 ステップ入門 （織田）30	19:10～ きれいに 4種目 （三井）60	ズンバ （小林）60	長距離水泳 （赤澤）60	水中運動 （三井）30 はじめて 4種目 （三井）30	かんたん エアロ （木村）30 定員 27名 19:40～ ピラティス （木村）60	19:15～ ヌードル体操 （大迫）30 はじめての 水泳 （大迫）30 はじめて 4種目 （大迫）30	トライアスロン ※メニューのみ ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰなし	初級ステップ （小林）45 ズンバ （小林）60	19:15～ 水中運動 （三﨑）30 めざせ ｸﾛｰﾙ＆背泳ぎ （三﨑）30 ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾅｰ ジョギング （三﨑）30	機能改善 ヨーガ （木村）60 かんたん エアロ （近藤）30 20:40～ めざせ パワフルボディ （近藤）30 21:10～ ｽﾃｯﾌﾟｴｸｻｻｲｽﾞ （近藤）30	きれいに 4種目 （大迫）45 水中 ダンベル体操 （大迫）30 はじめての 水泳 （大迫）30	19:45～ 20:15～
20:00	ウォーター バレー （※）45 ※ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰなし	めざせ マスターズ （赤澤）70 20:10～ ソフトエアロ （渡辺）50	シェイプアップ アクア （三井）30	20:10～ めざせ パワフルボディ （近藤）45		20:50～ 健康体操 （渡辺）30						
21:00		21:10～ キュッと お腹背中 （渡辺）30		21:05～ かんたんｴｱﾛ （近藤）30				21:05～ 腰痛ストレッチ （三﨑）30				
22:00												