

2018年 4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 (後) 60	シェイプアップアクア (赤澤) 30 はじめての水泳 (赤澤) 30		水中ダンベル体操 (馬場) 30	ストレッチ (三崎) 20	シェイプアップアクア (近藤) 30 めざせ背泳ぎ (赤澤) 30		ストレッチ (岡) 20	水中運動 (岡) 30		かんたんヨーガ (野上) 60	
11:00		定員 27名		ウォーターバレー (※) 30 ※インストラクターなし		キックパンチ DEピックス (湊) 60		やさしいステップ (後) 60		きれいに4種目 (岡) 50		定員 27名	
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 (宮寄) 60	11:10~ めざせクロール&背泳ぎ (赤澤) 50		めざせ4種目 (馬場) 60		めざせマスターズ (三井) 60		11:35~ 入門編 (近藤) 10 11:45~ めざせパワフルボディ (近藤) 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	
12:00				11:30~ 健康体操 (HITOMI) 50		11:35~ はじめてのステップ (藤本) 60		スタートターン (三井) 30		シェイプアップアクア (三井) 30		11:05~ ミドルエアロ (藤本) 60	
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		J-POPアクア (三崎) 30		やさしいウォーキング (三井) 30		はじめての水泳 (三井) 30		12:10~ キュットお腹背中 (藤本) 30		
13:00	やさしいウォーキング (三崎) 30		水中運動 (岡) 30		ストレッチ (渡辺) 30	12:45~	はじめての平泳ぎ (三崎) 30		はじめてのエアロ (近藤) 30		12:10~ ダンスエアロ (杉吉) 60		
13:10~	はじめてのバタフライ (三崎) 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		はじめての水泳 (赤澤) 30		12:45~ 腰痛ストレッチ (近藤) 40		
13:15~		13:15~ ヨーガ (岡部) 60	はじめて4種目 (岡) 30		ファンクショナルトレーニング (織田) 30		はじめて4種目 (赤澤) 30		13:15~ ヨーガ (岡部) 60		13:20~ やさしいステップ (渡辺) 30		
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~ ラジオ体操 (渡辺) 20 14:30~ 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		14:30~		ゆったり泳ごう (赤澤) 50	14:00~ ピラティス (早馬) 60	
15:00									ウォーキング&ストレッチ (HITOMI) 45				
15:30													
<p>プ ☆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。)</p> <p style="text-align: center;">途中入場・途中退場はできません。</p> <p>ス ☆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。</p>													
18:00													
19:00													
19:15~	アクアボール (三崎) 30		ファンクショナルトレーニング (織田) 30		ズンバ (小林) 60		水中運動 (三井) 30	かんたんエアロ (木村) 30		初級ステップ (小林) 45		18:15~ ワンポイントレッスン (赤澤) 30	18:05~ ミドルエアロ (渡辺) 55
19:30~	はじめての水泳 (三崎) 30	めざせマスターズ (赤澤) 70	ステップ入門 (織田) 30		長距離水泳 (赤澤) 60		はじめて4種目 (三井) 30	定員 27名	19:15~ ヌードル体操 (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	19:15~ 水中運動 (三崎) 30	機能改善ヨーガ (木村) 60	きれいに4種目 (大迫) 45
20:00	ウォーターバレー (※) 45		20:10~ ソフトエアロ (渡辺) 50				19:40~ ピラティス (木村) 60		はじめての水泳 (大迫) 30		めざせクロール&背泳ぎ (三崎) 30	かんたんエアロ (近藤) 30	水中ダンベル体操 (大迫) 30
21:00							20:50~ 健康体操 (渡辺) 30		はじめて4種目 (大迫) 30		ファットバーナージョギング (三崎) 30	20:40~ めざせパワフルボディ (近藤) 30	はじめての水泳 (大迫) 30
21:10~			21:10~ キュットお腹背中 (渡辺) 30		21:05~ かんたんエアロ (近藤) 30						21:05~ 腰痛ストレッチ (三崎) 30	21:10~ ステップエクササイズ (近藤) 30	
22:00													

7日 7日スタート(バタフライ・平泳ぎ)
 14日 ターン(バタフライ・平泳ぎ)
 21日 スタート(クロール・背泳ぎ)
 28日 ターン(クロール・背泳ぎ)

時間変更
 18:05~
 ミドルエアロ
 (渡辺) 55