

2018年 10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									
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 (宮寄) 60	11:10~ めざせクロール&背泳ぎ (赤澤) 50	ウォーターバレー (※) 30 ※インストラクターなし								
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									
13:00												
13:10~	やさしいウォーキング (三崎) 30 はじめてのバタフライ (三崎) 30	13:15~ ヨーガ (北原) 60	水中運動 (岡) 30 はじめての4種目 (岡) 30									
14:00												
14:10~		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								
15:00												
15:30												
<p>☆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><b>途中入場・途中退場はできません。</b></p>												
<p>☆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、その間に入場できません。                  ☆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 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									
20:00												
20:10~	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	ズンバ (小林) 60 20:10~ めざせパワフルボディ (近藤) 45	長距離水泳 (赤澤) 60							
21:00												
21:10~		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								
22:00												

6日 ドルフィンキック  
13日 ブル(キャッチ)  
20日 ブル(プッシュ)  
27日 平泳ぎ(スタート)

NEW

健康体操 (小林) 45

トライアスロン ※メニューのみインストラクターなし

ズンバ (小林) 60

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

7-10月限定