

2019年 2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	脂肪燃烧 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 (赤澤)20	水中運動 (岡)30	10:15~ 健康エアロ (HITOMI)45	かんたん ヨガ (野上)60 <b>定員 27名</b>	10:00		
11:00	11:15~ 肩こり 腰痛改善 水中運動 (近藤)45	<b>定員 27名</b> 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 バレエ (※)30 ※インストラクターなし	11:30~ 健康体操 (HITOMI)50	めざせ 4種目 (馬場)60	やさしい ステップ (俵)60	きれいに 4種目 (岡)50	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	11:00	
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		11:35~ はじめて ステップ (藤本)60	J-POP アクア (行天)30	11:35~ 11:45~ 入門編(近藤)10 めざせ パワフルボディ (近藤)30	はじめての 水泳 (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	12:00		
13:00	やさしい ウォーキング (行天)30		水中運動 (岡)30		12:45~ 膝腰改善 ストレッチ (藤本)30	はじめての 平泳ぎ (行天)30	スタートターン (三井)30	やさしい ウォーキング (三井)30	はじめて エアロ (近藤)30	12:45~ 腰痛ストレッチ (近藤)40	13:00		
14:00	はじめての バタフライ (行天)30	13:15~ ヨーガ (北原)60	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	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	はじめての 水泳 (赤澤)30	13:15~ ヨーガ (北原)60	13:20~ やさしいステップ (渡辺)30	13:30~ 健康体操 (近藤)40	14:00	
15:00		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~ ちゃんとやる ラジオ体操 (渡辺)20	14:30~ おまかせ プログラム (渡辺)25	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	ゆったり 泳ごう (行天)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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>プール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆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。</li> <li>☆プール入水前に化粧・整髪料を洗い流してください。</li> <li>☆スイミングキャップを必ず着用してください。</li> <li>☆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。)</li> </ul> </div> <div style="width: 35%; text-align: center; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>途中入場・途中退場は できません。</b></p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>スタジオ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆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。</li> <li>☆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。</li> <li>☆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。</li> </ul> </div> </div>												
18:00											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	18:00
19:00		ファンクショナル トレーニング (織田)30	19:10~ きれいに 4種目 (三井)60	ズンバ (小林)60		水中運動 (三井)30	かんたん エアロ (木村)30	19:15~ ヌードル体操 (行天)30	オリジナル 健康体操 (小林)45	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 (行天)45	19:00
20:00	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	<b>定員 27名</b> 19:40~ ピラティス (木村)60	はじめての 水泳 (行天)30	トライアスロン ※メニューのみ インストラクターなし	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 (行天)30	19:45~
21:00	ウォーター バレエ (※)45 ※インストラクターなし	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	はじめて 4種目 (行天)30	ズンバ (小林)60	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 (行天)30	20:15~
22:00		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 (三崎)30	21:10~ ステップエクササイズ (近藤)30			21:00

**ワンポイント**  
2日 飛び込み  
9日 平泳ぎキック  
16日 背泳ぎキック  
23日 ストリームライン