2018年 6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	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 （赤澤）20	水中運動 （岡）30	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	定員 27名 11:05～ ルーシー ダットン （宮嵜）60	はじめての 水泳 （赤澤）30	ウォーター バレー （※）30 ※ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰなし	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	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
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	11:10～ めざせ クロール＆ 背泳ぎ （赤澤）50		J-POP アクア （三﨑）30	11:35～ はじめて ステップ （藤本）60	めざせ マスターズ （三井）60	入門編（近藤）10 めざせ パワフルボディ （近藤）30	シェイプアップ アクア （三井）30	12:20～ はじめての 楽しいフラ （久保田）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	13:15～ ヨーガ （岡部）60	12:10～ めざせ 平泳ぎ＆ バタフライ （岡）50	ストレッチ （渡辺）30	はじめての 平泳ぎ （三﨑）30	膝腰改善 ストレッチ （藤本）30	スタートターン （三井）30	はじめて エアロ （近藤）30	はじめて 4種目 （三井）30	12:10～ ダンスエアロ （杉吉）60		12:45～ 腰痛ストレッチ （近藤）40
14:00	はじめての バタフライ （三﨑）30	14:20～ 腰痛ストレッチ （近藤）40	水中運動 （岡）30	楽しいフラ （久保田）60	12:45～	ファンクショナル トレーニング （織田）30	やさしい ウォーキング （三井）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		13:30～ 健康体操 （近藤）40
15:00			はじめて 4種目 （岡）30	ちゃんとやる ラジオ体操 （渡辺）20	13:10～ めざせ クロール＆ 背泳ぎ （岡）50	14:05～ かんたん エアロ （織田）45	はじめての 水泳 （赤澤）30	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		
15:30			めざせ マスターズ （赤澤）60	14:10～ 14:30～ おまかせ プログラム （渡辺）25	ゆったり 泳ごう （大迫）50		はじめて 4種目 （赤澤）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。

	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	18:05～ ミドルエアロ （渡辺）55
19:00	アクアボール （三﨑）30	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	長距離水泳 （赤澤）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 （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	19:15～ 水中運動 （三﨑）30	機能改善 ヨーガ （木村）60
20:00	はじめての 水泳 （三﨑）30	ステップ入門 （織田）30	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		はじめて 4種目 （三井）30	定員 27名 19:40～ ピラティス （木村）60	はじめての 水泳 （大迫）30		ズンバ （小林）60	めざせ ｸﾛｰﾙ＆背泳ぎ （三﨑）30	かんたん エアロ （近藤）30
21:00	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	21:05～ かんたんｴｱﾛ （近藤）30			20:50～ 健康体操 （渡辺）30	はじめて 4種目 （大迫）30		21:05～ 腰痛ストレッチ （三﨑）30	ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾅｰ ジョギング （三﨑）30	20:40～ めざせ パワフルボディ （近藤）30
22:00		21:10～ キュッと お腹背中 （渡辺）30										21:10～ ｽﾃｯﾌﾟｴｸｻｻｲｽﾞ （近藤）30

今月のワンポイント
- 2日　クロール　キックドリル
- 9日　背泳ぎ　キックドリル
- 16日　平泳ぎ　キックドリル
- 23日　バタフライ　キックドリル
- 30日　グライドキック練習

	土
	プール
19:45～	水中 ダンベル体操 （大迫）30
20:15～	はじめての 水泳 （大迫）30
	きれいに 4種目 （大迫）45