

2021年 7月~

レディネススポーツクラブ レッスンスケジュール

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	10:15~ 脂肪燃焼エアロ (俵)30	シェイプアップ アクア (岡)30 はじめての 水泳 (岡)30		10:15~ 健康体操 (河野)30		水中 ダンベル体操 (馬場)30	ズンバ (塩田)30	シェイプアップ アクア (近藤)30 めざせ クロール& 背泳ぎ (岡)45	ストレッチ (赤澤)20 <b>時間変更</b> 10:45~ やさしいステップ (俵)30	水中運動 (岡)30 きれいに 4種目 (岡)50	10:15~ 太極舞 (齊藤)30 10:55~ パンチエアロ (湊)30
11:00											
11:15~ 肩こり 腰痛改善 水中運動 (近藤)45	11:10~ ルーシー ダットン (宮崎)40	11:10~ めざせ クロール& 背泳ぎ (岡)50		11:10~ かんたんエアロ (渡辺)30		めざせ 4種目 (馬場)60		11:20~ めざせ マスターズ (岡)60	10:45~ やさしいステップ (俵)30	11:15~ はじめての 楽しいフラ (久保田)30	11:20~ きれいに 4種目 (赤澤)50
12:00											
12:10~ めざせ クロール& 背泳ぎ (近藤)50	12:10~ かんたんエアロ (塩田)30	12:10~ めざせ 平泳ぎ& バタフライ (岡)50		11:45~ ストレッチ (渡辺)30		J-POP アクア (河野)30	12:15~ からだ メイキング (湊)30	11:45~ めざせ パワフルボディ (近藤)30	11:45~ めざせ パワフルボディ (近藤)30	はじめての 水泳 (赤澤)30	12:20~ ダンスエアロ (杉吉)30
13:00											
13:10~ やさしい ウォーキング (大迫)30 はじめての バタフライ (大迫)30	13:15~ ヨガ (北原)40	水中運動 (河野)30 はじめての 水泳 (河野)30		13:15~ 楽しいフラ (久保田)30		めざせ クロール& 背泳ぎ (赤澤)50		やさしい ウォーキング (赤澤)30	はじめて エアロ (近藤)30	はじめて 4種目 (赤澤)30	12:40~ 腰痛改善 ストレッチ (近藤)40
14:00											
		はじめて 4種目 (河野)30		ラジオ体操 (渡辺)20		水中運動 (赤澤)30		めざせ クロール (河野)30		ファットバーナー ジョギング (岡)30	14:10~ 脳トレリズム体操 (赤澤)20
15:00											
	14:30~ 腰痛改善 ストレッチ (近藤)40			14:35~ おまかせ プログラム (渡辺)25			かんたんエアロ (織田)30		リズム ウォーキング (赤澤)30		
<p><b>プールの注意事項</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>											
<p><b>途中入場・途中退場はできません。</b></p>											
<p><b>スタジオの注意事項</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>☆各レッスン定員11名。レッスン開始の15分前より、受付の参加者名簿にお名前をご記入ください。</li> </ul>											
18:00											
19:00											
19:10~ 肩こり 腰痛改善 水中運動 (近藤)40	ファンクショナル トレーニング (織田)25			ズンバ (唐渡)30				19:15~ ヌードル体操 (大迫)30	ズンバ (唐渡)30	機能改善 ヨガ (木村)40	きれいに 4種目 (大迫)45
19:40~ かんたんエアロ (織田)30		19:10~ きれいに 4種目 (赤澤)60				19:15~ 水中サーキット (河野)45	19:20~ ピラティス (木村)40	はじめての 水泳 (大迫)30	19:45~ ズンバ (唐渡)30	水中 ダンベル体操 (大迫)30	19:45~ ストレッチ (渡辺)15
20:00											
めざせ マスターズ (岡)60	ウォーター バレー (※)45 ※インストラクターなし	20:25~ ソフトエアロ (渡辺)30		めざせ パワフルボディ (近藤)30		長距離水泳 (赤澤)60		はじめて 4種目 (大迫)30	腰痛改善 ストレッチ (河野)30	かんたん エアロ (近藤)30	20:15~ はじめての 水泳 (大迫)30
21:00											
		21:15~ ポール エクササイズ (渡辺)30		20:45~ ステップ エクササイズ (近藤)30			からだ引き締め エクササイズ (渡辺)30			めざせ パワフルボディ (近藤)30	
22:00											
				リラックスストレッチ (近藤)20						ステップエクササイズ (近藤)20	

今日のポイント

【やわらかいキックを蹴れるようになる】  
3日 バタ足 10日 背面キック  
17日 平泳ぎ 24日 バタフライ  
31日 好きな種目おさらい