# 2020年 9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 |
| 9:50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:15～<br>水中サーキット<br>（近藤）45 | | 10:15～<br>脂肪燃焼エアロ<br>（俵）30 | シェイプアップ<br>アクア<br>（岡涼）30<br>はじめての<br>水泳<br>（岡涼）30 | | 10:15～<br>かんたんエアロ<br>（HITOMI）30 | 水中<br>ダンベル体操<br>（馬場）30 | キックパンチ<br>DEビックス<br>（湊）30 | シェイプアップ<br>アクア<br>（近藤）30<br>めざせ<br>クロール＆<br>背泳ぎ<br>（岡涼）45 | | ストレッチ<br>（赤澤）30<br>10:45～<br>やさしいステップ<br>（俵）30 | 水中運動<br>（岡涼）30<br>きれいに<br>4種目<br>（岡涼）50 | 10:15～<br>健康エアロ<br>（HITOMI）30 | | かんたん<br>ヨーガ<br>（野上）40 |
| 11:00 | 11:15～<br>肩こり<br>腰痛改善<br>水中運動<br>（近藤）45 | | 11:10～<br>ルーシー<br>ダットン<br>（宮嵜）40 | 11:10～<br>めざせ<br>クロール＆<br>背泳ぎ<br>（岡涼）50 | ウォーター<br>バレー<br>（※）30<br>※インストラクターなし | 11:10～<br>健康体操<br>（HITOMI）40 | めざせ<br>4種目<br>（馬場）60 | かんたんエアロ<br>（新開）30 | 11:20～<br>めざせ<br>マスターズ<br>（岡涼）60 | | 11:45～<br>めざせ<br>パワフルボディ<br>（近藤）30 | シェイプアップ<br>アクア<br>（赤澤）30 | 11:15～<br>はじめての<br>楽しいフラ<br>（久保田）30 | 11:20～<br>きれいに<br>4種目<br>（赤澤）50 | 10:55～<br>ミドルエアロ<br>（藤本）30<br>11:40～<br>キュッと<br>お腹背中<br>（藤本）30 |
| 12:00 | 12:10～<br>めざせ<br>クロール＆<br>背泳ぎ<br>（近藤）50 | | 12:10～<br>かんたんエアロ<br>（塩田）30 | 12:10～<br>めざせ<br>平泳ぎ＆<br>バタフライ<br>（岡涼）50 | | 12:25～<br>ストレッチ<br>（渡辺）30 | J-POP<br>アクア<br>（河野）30<br>はじめての<br>水泳<br>（河野）30 | 12:15～<br>からだ<br>メイキング<br>（湊）30 | やさしい<br>ウォーキング<br>（河野）30 | | はじめて<br>エアロ<br>（近藤）30 | はじめての<br>水泳<br>（赤澤）30<br>はじめて<br>4種目<br>（赤澤）30 | 12:20～<br>ダンスエアロ<br>（杉吉）30 | | 12:40～<br>腰痛ストレッチ<br>（近藤）40 |
| 13:00 | やさしい<br>ウォーキング<br>（大迫）30<br>はじめての<br>バタフライ<br>（大迫）30 | | 13:15～<br>ヨーガ<br>（北原）40 | 水中運動<br>（河野）30<br>はじめての<br>水泳<br>（河野）30 | | 13:10～<br>楽しいフラ<br>（久保田）30 | 13:00～<br>めざせ<br>クロール＆<br>背泳ぎ<br>（大迫）50 | ファンクショナル<br>トレーニング<br>（織田）30 | はじめての<br>水泳<br>（河野）30<br>はじめて<br>4種目<br>（赤澤）30 | | 13:15～<br>ヨーガ<br>（北原）40 | めざせ<br>クロール＆<br>背泳ぎ<br>（大迫）50 | 13:25～<br>やさしいｽﾃｯﾌﾟ<br>（渡辺）30 | | 13:40～<br>健康体操<br>（近藤）30 |
| 14:00 | | | 14:30～<br>腰痛ストレッチ<br>（近藤）40 | はじめて<br>4種目<br>（河野）30 | | ラジオ体操<br>（渡辺）20<br>14:35～<br>おまかせ<br>プログラム<br>（渡辺）25 | 水中運動<br>（大迫）30 | かんたんエアロ<br>（織田）30 | めざせクロール<br>（赤澤）30 | | ウォーキング<br>＆ストレッチ<br>（HITOMI）30 | ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾅｰ<br>ジョギング<br>（岡涼）30 | 14:10～ NEW<br>**脳ﾄﾚﾘｽﾞﾑ体操**<br>**（赤澤）20** | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:15～<br>ワンポイント<br>レッスン<br>（赤澤）30 | | ミドルエアロ<br>（渡辺）30<br>18:45～<br>ストレッチ<br>（渡辺）15 |
| 19:00 | めざせ<br>マスターズ<br>（岡涼）60 | 19:10～<br>肩こり腰痛改善<br>水中運動<br>（近藤）40<br>ウォーター<br>バレー<br>（※）45<br>※インストラクターなし | ファンクショナル<br>トレーニング<br>（織田）25<br>19:40～<br>かんたんエアロ<br>（織田）30<br>20:25～<br>ソフトエアロ<br>（渡辺）30 | 19:10～<br>きれいに<br>4種目<br>（赤澤）60<br>シェイプアップ<br>アクア<br>（赤澤）30 | | ズンバ<br>（唐渡）30<br>めざせ<br>パワフルボディ<br>（近藤）30<br>20:45～<br>ステップ<br>エクササイズ<br>（近藤）30<br>ﾘﾗｯｸｽｽﾄﾚｯﾁ<br>（近藤）20 | 長距離水泳<br>（赤澤）60 | 19:20～<br>ピラティス<br>（木村）40<br>20:15～<br>健康体操<br>（渡辺）30<br>からだ引き締め<br>エクササイズ<br>（渡辺）30 | 19:15～<br>ヌードル体操<br>（大迫）30<br>はじめての<br>水泳<br>（大迫）30<br>はじめて<br>4種目<br>（大迫）30 | トライアスロン<br>※メニューのみ<br>インストラクターなし | 美ューティー<br>BodyWave<br>（唐渡）30<br>19:45～<br>ズンバ<br>（唐渡）30 | 19:15～<br>J－POPアクア<br>（河野）30<br>はじめて<br>4種目<br>（河野）30<br>ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾅｰ<br>ジョギング<br>（河野）30 | 機能改善<br>ヨーガ<br>（木村）40<br>かんたん<br>エアロ<br>（近藤）30<br>20:45～<br>めざせ<br>パワフルボディ<br>（近藤）30<br>ｽﾃｯﾌﾟｴｸｻｻｲｽﾞ<br>（近藤）20 | きれいに<br>4種目<br>（大迫）45<br>水中<br>ダンベル体操<br>（大迫）30<br>はじめての<br>水泳<br>（大迫）30 | 19:45～<br>20:15～ |
| 21:00 | | | 21:15～<br>ボール<br>エクササイズ<br>（渡辺）30 | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | |

**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。

**今月のワンポイント**
５日　体の浮かせ方（クロール編）
１２日　体の浮かせ方（背泳ぎ編）
１９日　クロールの体の動き（ﾛｰﾘﾝｸﾞ）を覚えよう
２６日　ターン＆飛び込み