

2021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

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
10:15~ 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 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 11:15~ はじめての 楽しいフラ (久保田)30	かんたん ヨーガ (野上)40 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 (宮寄)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 11:45~ ストレッチ (渡辺)30	めざせ 4種目 (馬場)60	パンチエアロ (湊)30	11:20~ めざせ マスターズ (岡)60	11:45~ めざせ パワフルボディ (近藤)30	シェイプアップ アクア (赤澤)30	11:20~ きれいに 4種目 (大迫)50	11:40~ 筋トレ Bメイキング (湊)30	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 (赤澤)30	12:10~ めざせ 平泳ぎ& バタフライ (岡)50	12:10~ J-POP アクア (河野)30	はじめての 水泳 (河野)30	12:15~ からだ メイキング (湊)30	やさしい ウォーキング (赤澤)30	はじめて エアロ (近藤)30	はじめての 水泳 (赤澤)30	12:20~ ダンスエアロ (杉吉)30	12:40~ 腰痛改善 ストレッチ (近藤)40	13:00
やさしい ウォーキング (赤澤)30 はじめての バタフライ (赤澤)30	13:15~ ヨーガ (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	やさしいエアロ (ATSUKO)30 13:45~ チアエクササイズ (ATSUKO)30	はじめての 水泳 (赤澤)30 はじめて 4種目 (河野)30	13:15~ ヨーガ (北原)40	めざせ クロール& 背泳ぎ (大迫)50	13:25~ やさしいステップ (渡辺)30	13:40~ 健康体操 (近藤)30	14:00
	14:30~ 腰痛改善 ストレッチ (近藤)40	はじめて 4種目 (河野)30	ラジオ体操 (渡辺)20 14:35~ おまかせ プログラム (渡辺)25	水中運動 (赤澤)30		めざせ クロール (河野)30	リズム ウォーキング (赤澤)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
<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>											
<p><b>今日のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2日 バタフライ(ブッシュ)</li> <li>9日 背泳ぎ(入水)</li> <li>16日 平泳ぎ(1かき1けり)</li> <li>23日 クロール(手の平の向き)</li> <li>30日 ターン(背泳ぎから平泳ぎ)</li> </ul>											
									18:15~ ワンポイント レッスン (大迫)30	ミドルエアロ (渡辺)30 18:45~ ストレッチ (渡辺)15	18:00
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 19:40~ かんたんエアロ (織田)30	19:10~ きれいに 4種目 (大迫)60	ズンバ (唐渡)30	長距離水泳 (赤澤)60	19:15~ 水中サーキット (河野)45	19:15~ ヌードル体操 (大迫)30 はじめての 水泳 (大迫)30	ズンバ (唐渡)30 19:45~ ズンバ (唐渡)30	19:15~ J-POPアクア (河野)30 はじめて 4種目 (河野)30	機能改善 ヨーガ (木村)40	きれいに 4種目 (赤澤)45 水中 ダンベル体操 (赤澤)30	19:45~ 20:15~
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	シェイプアップ アクア (大迫)30	めざせ パワフルボディ (近藤)30 20:45~ ステップ エクササイズ (近藤)30		20:15~ 健康体操 (渡辺)30	はじめて 4種目 (大迫)30	腰痛改善 ストレッチ (河野)30	ファットバーナー ジョギング (河野)30	かんたん エアロ (近藤)30 20:45~ めざせ パワフルボディ (近藤)30	はじめての 水泳 (赤澤)30	21:00
	21:15~ ボール エクササイズ (渡辺)30		リラックスストレッチ (近藤)20		からだ引き締め エクササイズ (渡辺)30				ステップエクササイズ (近藤)20		22:00