

2022年 1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	かんたん ヨーガ (野上)40	
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	11:15~ はじめての 楽しいフラ (久保田)30	10:55~ パンチエアロ (湊)30 11:40~ 筋トレ Bメイキング (湊)30	
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~ ZUMBA GOLD (齊藤)30	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 はじめて 4種目 (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	
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~ チエアクササイズ (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	
	14:30~ 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		
☆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。)		<b>途中入場・途中退場は できません。</b>				☆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。 ☆各レッスン定員17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。					
	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 20:25~ ソフトエアロ (渡辺)30	19:10~ きれいに 4種目 (大迫)60	ズンバ (唐渡)30	19:15~ 水中サーキット (河野)45	ピラティス (木村)40	ズンバ (唐渡)30	機能改善 ヨーガ (木村)40	きれいに 4種目 (赤澤)45	18:15~ ワンポイント レッスン (大迫)30 18:45~ ストレッチ (渡辺)15	ミドルエアロ (渡辺)30
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	長距離水泳 (赤澤)60	健康体操 (渡辺)30 20:45~ からだ引き締め エクササイズ (渡辺)30	19:15~ ヌードル体操 (大迫)30 はじめての 水泳 (大迫)30 はじめて 4種目 (大迫)30	19:15~ J-POPアクア (河野)30 はじめて 4種目 (河野)30 ファットバーナー ジョギング (河野)30	水中 ダンベル体操 (赤澤)30 はじめての 水泳 (赤澤)30	19:45~ 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	
		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				腰痛改善 ストレッチ (河野)30		ステップエクササイズ (近藤)20	

**今月の  
ワンポイント**  
8日 バタフライ(リカバリー)  
15日 背泳ぎ(プル入水)  
22日 平泳ぎ(キック)  
29日 クロール(ストローク)