

2022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

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	NEW ラジオ体操& ストレッチ (連)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~ ラジオ体操& ストレッチ (渡辺)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 (宮崎)40	11:10~ めざせ クロール& 背泳ぎ (河野)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 (赤澤)60	10:45~ やさしいステップ (俵)30 11:45~ めざせ パワフルボディ (近藤)30	11:20~ きれいに 4種目 (大迫)50	かんたん ヨーガ (甲斐)40	10:55~ パンチエアロ (湊)30	11:40~ からだ メンテナンス (湊)30
12:10~ NEW めざせ 4種目 (近藤)40	12:10~ かんたんエアロ (赤澤)30	12:05~ めざせ 平泳ぎ& バタフライ (河野)50	11:45~ ストレッチ (渡辺)30	J-POP アクア (連)30 はじめての 水泳 (連)30		12:15~ からだ メンテナンス (湊)30	はじめて エアロ (近藤)30	シェイプアップ アクア (赤澤)30 はじめての 水泳 (赤澤)30	太極舞 (齊藤)30		
水中リズム 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 (岡)30 はじめての 水泳 (岡)30	13:15~ 楽しいフラ (久保田)30	めざせ クロール& 背泳ぎ (河野)50		13:45~ 青竹 & フェアエクササイズ (ATSUKO)40	はじめての 水泳 (連)30 はじめて 4種目 (河野)30	めざせ クロール& 背泳ぎ (大迫)50	12:45~ ZUMBA (齊藤)30		12:40~ 腰痛改善 ストレッチ (近藤)40
	時間変更 14:10~ 腰痛改善 ストレッチ (近藤)40	はじめて 4種目 (岡)30	ラジオ体操 (渡辺)20 14:35~ おまかせ プログラム (渡辺)25	機能改善 ウォーキング (河野)30			めざせ クロール (河野)30	ファットバーナー ジョギング (大迫)30	やさしいステップ (渡辺)30		13:40~ 健康体操 (近藤)30

プ ☆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。
ル ☆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 ☆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。
タ ☆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。
ジ ☆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
ョ お名前をご記入ください。

										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	
	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	19:10~ 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	ルーシー ダットン (宮崎)40	19:15~ ヌードル体操 (大迫)30	フェアエクササイズ (小林)30	19:15~ J-POPアクア (河野)30	リフレッシュ ヨーガ (MANA)40 きれいに 4種目 (赤澤)45	19:15~ NEW シャドーフィット (西岡)30
めざせ マスターズ (岡)60	ウォーター パレー (※)45 ※インストラクターなし	19:40~ かんたんエアロ (織田)30 20:25~ ソフトエアロ (渡辺)30	20:15~ 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	はじめての 水泳 (大迫)30 水中 エクササイズ (大迫)30	19:45~ ズンバ (唐渡)30 腰痛改善 ストレッチ (河野)30	機能改善 ウォーキング (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	水中 ダンベル体操 (赤澤)30 はじめての 水泳 (赤澤)30 NEW フィットクラブ (西岡)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							めざせ パワフルボディ (近藤)30	ステップエクササイズ (近藤)20

**今日の
ワンポイント**
4日 バタフライ(ブル)
11日 バタフライ(キック)
28日 バタフライ(スイム)
25日 飛び込み、ターン