

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～ かんたんエアロ (肥後橋)30	水中 ダンベル体操 (馬場)30	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	ストレッチ (連)20	水中運動 (岡)30	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
11:10～ 肩こり 腰痛改善 水中運動 (近藤)40	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	ウオーター パレー (※)30 ※インストラクターなし	楽しくコアトレ (肥後橋)30	めざせ 4種目 (馬場)60	めざせ クロール& 背泳ぎ (岡)45	10:45～ やさしいステップ (俵)30	きれいに 4種目 (岡)50	定員 25名 ウェーブ ストレッチ (宮寄)40	10:55～ パンチエアロ (湊)30	
12:10～ めざせ 4種目 (大迫)40	12:20～ めざせ パワフルボディ (近藤)30	12:05～ 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 (連)30	11:20～ めざせ マスターズ (大迫)60	11:45～ めざせ パワフルボディ (近藤)30	11:40～ 肩こり 腰痛改善 水中運動 (宮武)40		11:20～ きれいに 4種目 (藤塚)50	11:40～ からだ メンテナンス (湊)30
13:00～ 楽しい ウォーキング (藤塚)30 はじめての バタフライ (藤塚)30	13:20～ かんたん ヨーガ (甲斐)40	水中運動 (藤塚)30 はじめての 水泳 (藤塚)30		13:15～ 楽しいフラ (久保田)30	はじめての 水泳 (連)30	腰痛改善 ストレッチ (大迫)30	はじめて エアロ (近藤)30	13:10～ ワンポイント レッスン (岡)30	12:45～ ZUMBA (齊藤)30		12:40～ 腰痛改善 ストレッチ (近藤)40
	14:15～ 腰痛改善 ストレッチ (近藤)40	はじめて 4種目 (藤塚)30		ラジオ体操 (渡辺)20		13:45～ 青竹& チェアエクササイズ (大迫)30	14:15～ リズム ウォーキング (岡)30	13:45～ めざせ4種目 (岡)45	やさしいステップ (渡辺)30		13:40～ 健康体操 (近藤)30
				14:35～ おまかせ プログラム (渡辺)25					14:15～ 脳トレリズム体操 (連)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。											
☆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。 ☆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。											
				バレトン (MANA)30					4日 バタフライ(プル) 11日 バタフライ(プル) 18日 バタフライ(キック) 25日 バタフライ(キック)	ワンポイント レッスン (大迫)30	ミドルエアロ (渡辺)30
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				ルーシー ダットン (宮寄)40	ストコン (小林)30	19:15～ J-POPアクア (連)30	リフレッシュ ヨーガ (MANA)40	ドリルさんまい (大迫)30	18:50～ シャドーフィット (西岡)30
めざせ マスターズ (岡)60	19:40～ かんたんエアロ (織田)30									みっちりスイム (大迫)30	19:35～ ファイトクラブ (西岡)25
20:15～ ウオーター パレー (※)45		シェイプアップ アクア (大迫)30	20:15～	めざせ パワフルボディ (近藤)30	長距離水泳 (藤塚)60	健康体操 (渡辺)30	19:45～ 上がって下りる (小林)30	機能改善 ウォーキング① (連)30	かんたん エアロ (近藤)30	20:10～ リラックス 水中運動 (大迫)30	
※インストラクターなし				20:45～ ステップ エクササイズ (近藤)30		20:45～ からだ引き締め エクササイズ (渡辺)30	腰痛改善 ストレッチ (渡辺)30	機能改善 ウォーキング② (連)30	めざせ パワフルボディ (近藤)30		
				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		