2024年　7月　　レディネススポーツクラブ　レッスンスケジュール

月

プール
- 10:15～ 水中サーキット（近藤）45
- 11:10～ 肩こり 腰痛改善 水中運動（近藤）40
- 12:10～ めざせ 4種目（藤塚）45
- 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

スタジオ
- 10:15～ 脂肪燃焼ｴｱﾛ（俵）30
- 11:10～ ルーシー ダットン（宮嵜）60
- 12:30～ めざせ パワフルボディ（近藤）30
- 13:30～ かんたん ヨーガ（甲斐）60
- 19:10～ 肩こり 腰痛改善 水中運動（近藤）40
- 19:40～ かんたんエアロ（織田）30
- ファンクショナル トレーニング（織田）30

プール
- めざせ マスターズ（岡）60

火

プール
- シェイプアップ アクア（岡）30
- はじめての 水泳（岡）30
- 11:10～ めざせ クロール＆背泳ぎ（岡）50
- 12:05～ めざせ 平泳ぎ＆バタフライ（岡）50
- 水中運動（藤塚）30
- はじめての 水泳（藤塚）30
- はじめて 4種目（藤塚）30
- ウォーター バレー（※）30 ※ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰなし
- 20:15～

スタジオ
- 10:15～ かんたんエアロ（肥後橋）30
- 楽しくコアトレ（肥後橋）30
- 11:40～ Sintex（田井）50
- 12:40～ ZUMBA（田井）30
- 13:20～ 楽しいフラ（久保田）30
- ラジオ体操（渡辺）20
- 14:35～ おまかせ プログラム（渡辺）25
- バレトン（MANA）40
- 19:10～ きれいに 4種目（藤塚）60
- シェイプアップ アクア（藤塚）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
- ﾘﾗｯｸｽｽﾄﾚｯﾁ（近藤）20

水

プール
- 9:45～ ﾗｼﾞｵ体操＆ｽﾄﾚｯﾁ（連）20
- 水中 ダンベル体操（馬場）30
- めざせ 4種目（馬場）60
- 水中運動（藤塚）30
- はじめての 平泳ぎ（藤塚）30
- J-POP アクア（連）30
- はじめての 水泳（連）30
- 長距離水泳（藤塚）60

スタジオ
- パンチエアロ（湊）30
- 12:15～ からだ メンテナンス（湊）30
- 腰痛改善 ストレッチ（渡辺）30
- 13:45～ 青竹＆ﾁｪｱｴｸｻｻｲｽﾞ（渡辺）30
- ルーシー ダットン（宮嵜）50
- 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

木

プール
- 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
- 11:20～ めざせ マスターズ（藤塚）60
- 機能改善 ウォーキング（連）30
- はじめての 水泳（連）30
- めざせ クロール（藤塚）30

スタジオ
- ストレッチ（岡）20
- 10:45～ やさしいｽﾃｯﾌﾟ（俵）30
- 11:45～ めざせ パワフルボディ（近藤）30
- かんたん エアロ（岡）30
- 13:15～ ヨーガ（北原）40
- 14:10～ 踏み台昇降（連）20
- ヌードル体操（連）30
- はじめての 水泳（連）30
- 19:15～ ZUMBA（MUKU）30
- 腰痛改善 ストレッチ（渡辺）30

金

プール
- 水中運動（岡）30
- きれいに 4種目（岡）50
- はじめての 水泳（岡）30
- 12:10～ めざせ 4種目（岡）45
- 13:10～ 肩こり 腰痛改善 水中運動（近藤）40
- 19:15～ 水中運動（連）30
- 機能改善 ウォーキング①（連）30
- 機能改善 ウォーキング②（連）30

スタジオ
- 10:15～ ラジオ体操＆ストレッチ（渡辺）30
- 定員25名 ウェーブ ストレッチ（宮嵜）50
- やさしいｽﾃｯﾌﾟ（渡辺）25
- 12:45～ ZUMBA（MUKU）45
- 14:10～ 脳ﾄﾚﾘｽﾞﾑ体操（連）20
- リフレッシュ ヨーガ（MANA）40
- 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
- ｽﾃｯﾌﾟｴｸｻｻｲｽﾞ（近藤）20

土

プール

スタジオ
- 9:45～ かんたん ヨーガ（野上）60
- 10:55～ パンチエアロ（湊）30
- 11:40～ からだ メンテナンス（湊）30
- 12:40～ 腰痛改善 ストレッチ（近藤）40
- 13:40～ 健康体操（近藤）30
- ミドルエアロ（渡辺）30
- 18:50～ シャドーフィット（西岡）30
- 19:35～ ファイト（西岡）30 休
- めざせｸﾛｰﾙ＆背泳ぎ（藤塚）30
- めざせ平泳ぎ＆ﾊﾞﾀﾌﾗｲ（藤塚）30
- リラックス 水中運動（藤塚）30

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。
- ☆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。