2024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
9:45					9:45～	ﾗｼﾞｵ体操＆ｽﾄﾚｯﾁ（連）20						9:45～ かんたん ヨーガ （野上）60
10:00	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		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 （岡）20 10:45～ やさしいｽﾃｯﾌﾟ （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		10:55～ パンチエアロ （湊）30
11:00	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 （宮嵜）60	11:10～ めざせ クロール＆ 背泳ぎ （岡）50	ウォーター バレー （※）30 ※ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰなし 楽しくコアトレ （肥後橋）30 11:40～ Sintex （田井）50	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 （藤塚）60	11:45～ めざせ パワフルボディ （近藤）30	はじめての 水泳 （岡）30	定員25名 ウェーブ ストレッチ （宮嵜）50		11:40～ からだ メンテナンス （湊）30
12:00	12:10～ めざせ 4種目 （藤塚）45	12:30～ 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		水中運動 （藤塚）30 はじめての 平泳ぎ （藤塚）30	12:15～ からだ メンテナンス （湊）30	機能改善 ウォーキング （連）30	かんたん エアロ （岡）30	12:10～ めざせ 4種目 （岡）45	やさしいｽﾃｯﾌﾟ （渡辺）25		12:40～ 腰痛改善 ストレッチ （近藤）40
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	13:30～ かんたん ヨーガ （甲斐）60	水中運動 （藤塚）30 はじめての 水泳 （藤塚）30	12:40～ ZUMBA （田井）30 13:20～ 楽しいフラ （久保田）30	J-POP アクア （連）30 はじめての 水泳 （連）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	はじめての 水泳 （連）30 めざせ クロール （藤塚）30	13:15～ ヨーガ （北原）40	13:10～ 肩こり 腰痛改善 水中運動 （近藤）40	12:45～ ZUMBA （MUKU）45		13:40～ 健康体操 （近藤）30
14:00			はじめて 4種目 （藤塚）30	ラジオ体操 （渡辺）20 14:35～ おまかせ プログラム （渡辺）25				14:10～ 踏み台昇降 （連）20		14:10～ 脳ﾄﾚﾘｽﾞﾑ体操 （連）20		
15:00												
18:00				バレトン （MANA）40								ミドルエアロ （渡辺）30
19:00	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）30 19:40～ かんたんエアロ （織田）30	19:10～ きれいに 4種目 （藤塚）60		長距離水泳 （藤塚）60	ルーシー ダットン （宮嵜）50	ヌードル体操 （連）30 はじめての 水泳 （連）30	ストコン （小林）30 19:40～ 上がって下りる （小林）30	19:15～ 水中運動 （連）30	リフレッシュ ヨーガ （MANA）40	めざせｸﾛｰﾙ ＆背泳ぎ （藤塚）30	18:50～ シャドーフィット （西岡）30
20:00	めざせ マスターズ （岡）60		シェイプアップ アクア （藤塚）30	20:15～ めざせ パワフルボディ （近藤）30		健康体操 （渡辺）30		20:20～ ZUMBA （MUKU）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	かんたん エアロ （近藤）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	19:35～ ファイト（休） （西岡）45
21:00				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		20:45～ めざせ パワフルボディ （近藤）30		
22:00				ﾘﾗｯｸｽｽﾄﾚｯﾁ （近藤）20						ｽﾃｯﾌﾟｴｸｻｻｲｽﾞ （近藤）20		

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。