2025年　3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													
10:00	10:15～ ヌードル体操 （藤塚）30	10:15～ 脂肪燃焼ｴｱﾛ （俵）30	シェイプアップ アクア （三﨑）30		Sintex （田井）50	水中 ダンベル体操 （馬場）30		シェイプアップ アクア （岡）30	ストレッチ （渡辺）20	水中サーキット （岡）45	10:15～ ラジオ体操＆ ストレッチ （渡辺）30		9:45～ かんたん ヨーガ （野上）60
11:00	10:45～ はじめての水泳 （藤塚）30		はじめての 水泳 （三﨑）30	ウォーター バレー （※）30 ※ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰなし	ZUMBA （田井）30	めざせ 4種目 （馬場）60		めざせ クロール＆ 背泳ぎ （岡）45	10:45～ やさしいｽﾃｯﾌﾟ （俵）30	10:50～ ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ （岡）30	ウェーブ ストレッチ （宮嵜）50		10:55～ パンチエアロ （湊）30
12:00	11:20～ めざせクロール ＆背泳ぎ （藤塚）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		11:45～ 楽しいフラ （久保田）30		パンチエアロ （湊）30	11:20～ きれいに4種目 （岡）50	11:45～ リズム体操 （渡辺）30	めざせ マスターズ （藤塚）60	やさしいｽﾃｯﾌﾟ （渡辺）25		11:40～ からだ メンテナンス （湊）30
13:00	12:15～ ゆったり泳ごう （岡）45		12:05～ めざせ 平泳ぎ＆ バタフライ （岡）50			水中運動 （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		はじめての 水泳 （藤塚）30	12:45～ ZUMBA （MUKU）45		
14:00	機能改善 ウォーキング （連）30		水中運動 （三﨑）30		ラジオ体操 （渡辺）20	J-POP アクア （連）30	13:10～ ストレッチ＆ チェアビクス （三﨑）40	はじめての 水泳 （連）30	13:15～ ヨーガ （北原）40	13:10～ 肩こり 腰痛改善 水中運動 （三﨑）40	13:40～ 脳ﾄﾚﾘｽﾞﾑ体操 （連）20		
15:00	はじめての バタフライ （連）30	13:30～ かんたん ヨーガ （甲斐）60	はじめての 水泳 （三﨑）30		13:35～ おまかせ プログラム （渡辺）25	はじめての 水泳 （連）30		めざせクロール ＆背泳ぎ （連）30					
18:00													ミドルエアロ （渡辺）30
19:00	19:10～ めざせ マスターズ （岡）60	かんたん ステップ （織田）30	19:10～ きれいに 4種目 （藤塚）50		バレトン （MANA）40	長距離水泳 （藤塚）60	ルーシー ダットン （宮嵜）50	機能改善 ウォーキング （連）30	19:15～ ZUMBA （MUKU）45	19:15～ ヌードル体操 （三﨑）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		19:40～ かんたんエアロ （織田）30	20:05～ ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟｱｸｱ （藤塚）25		やさしいステップ （渡辺）30		健康体操 （渡辺）30	はじめての 水泳 （連）30		19:45～ はじめて4種目 （三﨑）30	ファイティング エクササイズ （連）30	めざせ平泳ぎ ＆バタフライ （藤塚）30 リラックス 水中運動 （藤塚）30	
21:00													

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