

2025年 4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		シェイプアップ アクア (三崎)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
10:15~ ヌードル体操 (藤塚)30	10:15~ 脂肪燃烧エアロ (俵)30	はじめての 水泳 (三崎)30		Sintex (田井)50		めざせ クロール & 背泳ぎ (久保田)45					
10:45~ はじめての水泳 (藤塚)30					水中 ダンベル体操 (馬場)30		10:45~ やさしいステップ (俵)30	10:50~ ワンポイントレッスン (岡)30			10:55~ パンチエアロ (湊)30
11:00		11:10~ めざせ クロール & 背泳ぎ (山田)50	ウォーター バレエ (※)30 <small>※インストラクターなし</small>	ZUMBA (田井)30	めざせ 4種目 (馬場)60				ウェーブ ストレッチ (宮崎)50		
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 (宮崎)60					パンチエアロ (湊)30					11:40~ からだ メンテナンス (湊)30
12:00		12:05~ めざせ 平泳ぎ & バタフライ (山田)50		11:45~ 楽しいフラ (久保田)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		
12:15~ ゆったり泳ごう (岡)45					水中運動 (藤塚)30	12:15~ からだ メンテナンス (湊)30				やさしいステップ (渡辺)25	
13:00		12:45~ ZUMBA (MUKU)45		ラジオ体操 (渡辺)20	J-POP アクア (連)30		機能改善 ウォーキング (連)30		はじめての 水泳 (藤塚)30		
機能改善 ウォーキング (連)30		水中運動 (三崎)30			はじめての 水泳 (連)30	13:10~ ストレッチ & チェアピクス (三崎)40			はじめての 水泳 (連)30	13:10~ 肩こり 腰痛改善 水中運動 (三崎)40	
13:30~ かんたん ヨーガ (甲斐)60	13:30~ かんたん ヨーガ (甲斐)60	はじめての 水泳 (三崎)30		13:35~ おまかせ プログラム (渡辺)25				13:15~ ヨーガ (北原)40	めざせクロール &背泳ぎ (連)30	13:40~ 脳トレリズム体操 (連)20	
14:00											
15:00											
<p>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 ☆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)</p>		<p>途中入場・途中退場は できません</p>				<p>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 人数制限をさせていただきます</p>					
18:00											ミドルエアロ (渡辺)30
19:00				パレトン (MANA)40							めざせクロール &背泳ぎ (藤塚)30
19:10~ かんたん ステップ (織田)30	かんたん ステップ (織田)30					ルーシー ダットン (宮崎)50			ヌードル体操 (三崎)30	リフレッシュ ヨーガ (MANA)40	18:50~ シャドーフィット (西岡)30
19:10~ めざせ マスターズ (岡)60	19:40~ かんたんエアロ (織田)30	19:10~ きれいに 4種目 (藤塚)50						19:15~ ZUMBA (MUKU)45	はじめて4種目 (三崎)30		
20:00		20:05~ シェイプアップアクア (藤塚)25		やさしいステップ (渡辺)30	長距離水泳 (藤塚)60						めざせ平泳ぎ &バタフライ (藤塚)30
						健康体操 (渡辺)30					リラックス 水中運動 (藤塚)30
21:00										ファイティング エクササイズ (連)30	