2025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

10 15 15	月	火		水		木		金		土	
10-15- マードルは	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- マードルは											
10.15		シュノプマップ		→V rth		シェノプマップ					
10-15		フェイン・ソン		が上が上仕場							かんたん
日本150 日本	10:15~ 10:15~	(一岐)20	Sintex					水中サーキット			ヨーガ
(機関30) (株30) (************************************				((ш)/30		(岡)45			(野上)60
10-15		はじめての				めざせ					
11.30		<mark>─-</mark> 水泳		М Т Т			10.45		-		
11:10		(三﨑)30		のさせ				10:50~			10.55
11:10		ウォーター				(久保田)45		ワンホ [°] イントレッスン			
11:10~ からせ 次の 次の 次の 次の 次の 次の 次の 次	(滕塚)30	*.	ZUMBA	(馬場)00		()()()	(依)30		ウェーブ		
### 12-00-	11 00	11.10	(田井)30					(1 0)			(湊)30
(藤家)4 ((東方)5 (((東方)5 ((東方)5 (((東方)5 ((東方)5 (((東)5 (~ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	•1		- <mark></mark>	44.00			(京装)50		11 - 40 -
13-16		,			パンチエアロ				(百月/50		
12:15~ 12:15~ 13:10~			11.45~				11.45~	めざせ			
12.15~ かざせ 大子・アンドゥ	(滕塚)40 (呂奇)60	(田田)50			(1)(7)	(久保田)50					メンテナンス
12:15~ かざせ 下泉き& 「原第30 からだ アンテナス 横龍改善 「原第30 「原第30 「原第30 「原第30 「月第30 「月830			(4 保田) 30	からま	10.15				か / + / エフロ		(湊)30
12:15~ 下淡さん 下淡 下淡 下淡 下淡 下淡 下淡 下淡 下		12:05~	(大体田/50				(шј/ 30	(旅车外)00			
できたい できません できま	10.15.	めるせ		(滕塚)30					(回)30		
(副) 45				けじめての	メンテナンス	継能办美	1	けじめての		1	
やさしい カーキング (画) 30 (画) 30 (画) 30 (三崎) 40 (三崎) 50 (三崎) 50 (三崎) 50 (三高) 50	ゆつたり冰こう			でおぎ	(湊)30	放形以音 ウェーキング		はしなりしり			
やさしい 水・運動 (三崎)30	(両)45	(山田)50		(磁探)20		(油)20		(英煜)20			
79			10.10						12:45~		
(画)30 ファイキ(車) ファイキ (連)30 (連)30 (はじめての 水泳 (三崎)30 (やさしい。	水山運動							ZUMBA		
(題)30 はしめての パタラライ (達)30 はしめての パタラライ (国)30 はしめての パタラ イ (国)30 はしめての パタラライ (国)30 はしめての パタラ イ (国)30 はしめての パタラ イ (田東)40 (国)30 (国)					13:10~			肩こり	(MUKU)45		
はじめての パタラナ 次泳 (三嶋)30 はじめての 水泳 (三嶋)30 (三ఱ)30 (□ఱ)30 (三ఱ)30 (□ఱ)30 (□	(岡)30	((連)30	ストレッチ&	(連)30	13:15~	腰痛改善			
19:10~ 19:10~	はじめての	はじめての	(連)30	はじめての	チェアビクス	めざせクロール		水中運動	13:40~		
(画) 30 かんたん (三崎) 30 (達) 30 (意) 30	s. – .							(三﨑)40	脳トレリス・人体操		
□ コーガ (甲斐)60 ② ★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 ☆ オール入水前に化粧・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 ☆ スイミングキャップを必ず着用してください ☆ オールンサー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) ② ★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 タ ☆ 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 ダ ☆ 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											
プ ☆ブ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	70 : 072: 0	((,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			(Æ/20		
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 ☆スイミングキャップを必ず着用してください ☆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 ☆オンドン・グ ☆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 ☆オン・グ ☆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 ☆オン・グ ☆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 ☆オン・グ ☆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 ☆素ネトレッチ ☆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 ☆素ネトレッチ ☆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 ☆素がき ☆素・グラー ☆											
☆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) 「バレトン (MANA)40 「19:10~	(中支)00										
☆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) 「バレトン (MANA)40 「19:10~ めざせ マスターズ (岡)60 「19:40~ かんたんエアロ (織田)30 「20:05~ シェイフアップアリア (連)30 「20:05~ シェイフアップアリア (連)30 「20:05~ シェイフアップアリア (連)30 「(藤塚)30 「(藤塚)30 「日田 (本田 (大レンチマットを使用するレッスンは、マットの枚数分までで ボディシェイブ (西岡)30 「日田 (西岡)30 「日田 (本田 (大レンチマットを使用するレッスンは、マットの枚数分までで ボディシェイブ (西岡)30 「大レンチマットを使用するレッスンは、マットの枚数分までで ボディシェイブ (西岡)30 「おきせつール (西岡)30 「8:10~ ボディシェイブ (西岡)30 「はじめての 水泳 (はじめて4種目 (三崎)30 「はじめて4種目 (三崎)30 「はじめて4種目 (三崎)30 「カナーキング (流型)30 「京海 (大レッチで)4年目 (京塚)30 「京海 (大レンチで)4年目 (京塚)30 「京海 (大レッチで)4年目 (京塚)30 「京海 (大レッチで)4年目 (京塚)30 「京海 (大レッチで)4年目 (京塚)30 「京海 (大レンチで)4年目 (京塚)30 「京海 (大レンチで)4年目 (京海 (大レンチで)4年目 (大レンチで)4年目 (大レンチで)4年目 (京塚)30											
☆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) 「バレトン (MANA)40 「19:10~											
☆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) 「バレトン (MANA)40 「19:10~											
☆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) 「バレトン (MANA)40 「19:10~											
☆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) 「バレトン (MANA)40 「19:10~	■ プール 7 水並り冷け	L ZL 使用後は必ずい。2011年2次	バアノゼナい	1			7 人的 217			カルキナンスナナンハ	でノゼナい
☆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) 「バレトン (MANA)40 「19:10~ (機田)30 がんたん ステップ (機間)30 がんたんエアロ (機田)30 「19:40~ かんたんエアロ (機球)30 「19:40~ かんたんエアロ (地球)45 「19:40~ かんたん エアロ (地球)45 「19:40~ かんたん エアロ (地球)45 「19:40~ かんたん エアロ (地球)45 「19:40~ かんたん (地球)45 「19:40	ファンール人が削や速中	トイレ使用後は必りングノーで冶	0 C \ / = 0 \ \	涂由 7	↓ 悍。涂由	1.很快/+		か、メイル以がし、	/何がはヘブンク	外に付り込まない	していたでい
がんたん ステップ (織田)30 はじめての 水泳 (藤塚)50 (藤塚)50 (藤塚)60 (藤塚)60 (藤塚)30 (春塚)30 (ダノール人が削に16組	*					スレツス	ノ於」 仮は休得	「押を仃ないまり!	ので、その间は人	、场でさません
19:10~ おかたん 19:40~ (織田)30 19:40~ (織田)30 (☆ スイミング キャッノを!	かり有用してくたさい		ļ	できません	•	ジ ☆ ストレ	ツナイツトを使用	するレツスンは、	イツトの枚数分ま	CC
19:10~ 19:10~ 20:05~ 19:15~ 20:05~ 19:40~ (藤塚)50 (藤塚)50 (藤塚)60 (��)60	ル ☆アクセサリー類は必ず	「はずしてくたさい(つけ爪や長く伸	ひた爪も危険です)	\			』 😽 人致 і	制限をさせていた	たさます		
19:10~											
19:10~ 19:10~ 20:05~ 19:40~ (藤塚)50 (藤塚)50 (藤塚)60 (��)60											18:10~
19:10~ 19:10~ 19:10~ 19:40~ 19:40~ 19:40~ 19:40~ 19:40~ 19:40~ 19:40~ 19:40~ 19:40~ (瀬田)30 20:05~											
19:10~ 19:10~ 19:40~ 19:40~ 19:40~ 19:40~ (藤塚)50 18:50~ (藤塚)30 18:50~ (藤塚)30 18:50~ (藤塚)30 18:50~ (藤塚)30 18:50~ (藤塚)30 18:50~ (藤塚)30 (ি藤塚)30 (িæ)30 (Aæ)30 (A					-					アキオヤロ コ	
19:10~ 19:10~			.81 15.								(四月)
19:10~ めざせ マスターズ (岡)60 (織田)30 (織田)30 (職田)30 (m田)30 (m											
19:10~ めざせ マスターズ (岡)60 19:40~ かんたんエアロ (織田)30 20:05~ シェイプアップアクア (織田)30 20:05~ シェイプアップアクア (瀬田)30 20:05~ シェイプアップアクア (藤塚)50 19:15~ エクササイズ (藤塚)60 腰痛ストレッチ (西岡)30 である。 (藤塚)60 である。			(MANA)40					19:05∼			
19:10~ 19:10~ 19:10~ きれいに 4種目 (藤塚)50 19:40~ かんたんエアロ (織田)30 (織田)30 では、 (本田)30									1171		
19:10~ めざせ マスターズ (岡)60 19:40~ かんたんエアロ (織田)30 20:05~ シェイプアップアクア シェイプアップアクア		10.12			ルーシー	ウォーキング				&バタフライ	(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 20:05~ シェイプアップアクア シェイファップアクア シェイプアップアクア シェイプアップアクア シェイプアップアクア シェイプアップアクア シェイプアップアクア シェイプアップアクア シェイティング 本記 ロール	19:10~ (織田)30				ダットン	(連)30	10.15	(三﨑)25		(藤塚)30	
マスターズ (岡)60 19:40~ かんたんエアロ (藤塚)50 (藤塚)50 エクササイズ (連)30 長距離水泳 (藤塚)60 (藤塚)60 (藤塚)60 下水泳 (藤塚)60 下水水泳 (藤塚)60 下水泳 (藤塚)60 下水水泳 (藤塚)60 下水水水 (藤塚)60 下水水 (藤塚)60 下水水水 (藤塚)60 下水水 (藤塚)60 下水水 (藤塚)60 下水水 (藤塚)60 <			ファイティング			はじめての			(IVIANA)40	リラックス	
(岡)60 かんたんエアロ (織田)30 (連)30 長距離水泳 (藤塚)60 シェイプ・アップ・アクア シェイプ・アップ・アクア (連)30 (連)30 (連)30			エクササイズ								
(織田)30 20:05~ シェイプアップアクア シェイプアップアクア (西岡)30 ファイティング エクササイズ (本)20 (************************************		(滕琢)50		目 5日 対任 →レミュ			(WUNU)40	(三﨑)30			
20:05~	70 101210-	-	(建/00			(建/00			_	(が米・沙外 / 00	
シェイプアップアクア	(和以口)30			(膝⅓/)00	腰痛ストレッチ						
(藤塚)25 (連)30 (連)30 (連)30											
		(藤塚)25							(理)30		
								<u> </u>			