

2025年 12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
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 (三崎)30		Sintex (田井)50	水中 ダンベル体操 (馬場)30
10:45~ はじめての水泳 (藤塚)30		はじめての 水泳 (三崎)30			めざせ クロール& 背泳ぎ (山田)45
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 (宮寄)60	11:10~ めざせ クロール& 背泳ぎ (久保田)50	ウォーター [※] バレ (※)30	ZUMBA (田井)30	10:45~ やさしいステップ (俵)30
12:15~ ゆったり泳ごう (岡)45		12:05~ めざせ 平泳ぎ& バタフライ (久保田)50		11:45~ 楽しいフラ (久保田)30	10:50~ ワンホイントレッスン (岡)30
13:00	やさしい ウォーキング (岡)30	水中運動 (三崎)30		13:10~ J-POP アクア (連)30	11:20~ きれいに4種目 (山田)50
14:00	はじめての バタフライ (岡)30	はじめての 水泳 (三崎)30		13:10~ ラジオ体操& ストレッチ (連)30	11:45~ かんたんエアロ (岡)30
14:00	13:30~ かんたん ヨーガ (甲斐)60			13:10~ ストレッチ& チアビクス (三崎)40	めざせマスター [※] (藤塚)60
15:00					
15:00	☆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		☆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	
18:00					
19:00	かんたん ステップ (織田)30	19:10~ きれいに 4種目 (藤塚)50		19:10~ バレトン (MANA)40	18:10~ ボディシェイプ (西岡)30
19:00	19:10~ めざせ マスター [※] (岡)60	19:40~ かんたんエアロ (織田)30		19:05~ ルーシー [※] ダットン (宮寄)50	18:50~ 腰痛ストレッチ (西岡)30
20:00	20:05~ シェイプアップアクア (藤塚)25			長距離水泳 (藤塚)60	19:15~ ZUMBA (MUKU)45
21:00				腰痛ストレッチ (西岡)30	はじめて4種目 (三崎)30
21:00					ファイティング エクササイズ (連)30