

2026年 2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					9:45
10:00					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		水中 ダンベル体操 (馬場)30	9:45~ かんたん ヨーガ (野上)60
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	10:00
11:00				10:45~ やさしいステップ (俵)30	11:00
11:20~ めざせクロール &背泳ぎ (藤塚)40	11:10~ ルーシー <sup>®</sup> ダットン (宮崎)60	11:10~ めざせ クロール& 背泳ぎ (久保田)50	※インストラクターなし	10:50~ ワンホイントレッスン (岡)30	11:40~ からだ メンテナンス (湊)30
12:00				11:20~ きれいに4種目 (山田)50	12:00
12:15~ ゆったり泳ごう (岡)45		12:05~ めざせ 平泳ぎ& バタフライ (久保田)50		11:45~ かんたんエアロ (岡)30	
13:00				めざせマスター <sup>®</sup> (藤塚)60	13:00
やさしい ウォーキング (岡)30		水中運動 (三崎)30		はじめての 水泳 (藤塚)30	
はじめての バタフライ (岡)30	13:30~ かんたん ヨーガ (甲斐)60	13:10~ ラジオ体操& ストレッチ (連)30	J-POP アクア (連)30	13:10~ 肩こり 腰痛改善 水中運動 (三崎)40	
14:00				13:15~ ヨーガ (北原)40	14:00
15:00					15:00
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 ル ☆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)	<b>途中入場・途中退場は できません</b>			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	
18:00					18:00
19:00					19:00
19:10~ めざせ マスター <sup>®</sup> (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	19:10~ きれいに 4種目 (藤塚)50	19:05~	
19:40~ かんたんエアロ (織田)30		ファイティング エクササイズ (連)30	ルーシー <sup>®</sup> ダットン (宮崎)50	機能改善 ウォーキング (連)30	19:00
20:05~ シェイプアップアクア (藤塚)25			長距離水泳 (藤塚)60	はじめての 水泳 (連)30	
21:00					21:00