

2026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		シェイプアップ アクア (三崎)30		水中 ダンベル体操 (馬場)30		シェイプアップ アクア (岡)30		水中サーキット (岡)45			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~ 脂肪燃焼エアロ (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 (山田)45					
10:45~ はじめての水泳 (藤塚)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			ウォーター バレー (※)30	ZUMBA (田井)30						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	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			11:20~ きれいに4種目 (山田)50					11:40~ からだ メンテナンス (湊)30
12:00				11:45~ 楽しいフラ (久保田)30	パンチエアロ (湊)30			11:45~ かんたんエアロ (岡)30	めざせ マスターズ (藤塚)60		
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			水中運動 (藤塚)30	12:15~ からだ メンテナンス (湊)30				かんたんエアロ (岡)30	
13:00					はじめての 平泳ぎ (藤塚)30				はじめての 水泳 (藤塚)30		
13:10~ やさしい ウォーキング (岡)30		水中運動 (三崎)30		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	12:45~ ZUMBA (MUKU)45	
13:30~ はじめての バタフライ (岡)30	13:30~ かんたん ヨーガ (甲斐)60	はじめての 水泳 (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		13:15~ ヨーガ (北原)40		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											健康ストレッチ (渡辺)30
19:00				パレトン (MANA)40				19:05~			めざせクロール &背泳ぎ (藤塚)30
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				ルーシー ダットン (宮崎)50			シェイプアップアクア (三崎)25	リフレッシュ ヨーガ (MANA)40	めざせ平泳ぎ &バタフライ (藤塚)30
20:00				ファイティング エクササイズ (連)30	長距離水泳 (藤塚)60			19:15~ ZUMBA (MUKU)45	はじめて4種目 (三崎)30		リラックス 水中運動 (藤塚)30
20:05~ シェイプアップアクア (藤塚)25	19:40~ かんたんエアロ (織田)30										
21:00										ファイティング エクササイズ (連)30	