2026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

	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													9:45～ かんたん ヨーガ （野上）60
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 （三﨑）30		Sintex （田井）50	水中 ダンベル体操 （藤塚）30		シェイプアップ アクア （岡）30		水中サーキット （岡）45			
	10:45～ はじめての水泳 （藤塚）30		はじめての 水泳 （三﨑）30					めざせ クロール＆ 背泳ぎ （山田）45	10:45～ やさしいｽﾃｯﾌﾟ （俵）30	10:50～ ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ （岡）30	10:50～ ウェーブ ストレッチ （宮嵜）50		パンチエアロ （湊）30
11:00	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 （宮嵜）60	11:10～ めざせ クロール＆ 背泳ぎ （久保田）50	ウォーター バレー （※）30 ※ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰなし	ZUMBA （田井）30	めざせ 4種目 （藤塚）60	パンチエアロ （湊）30	11:20～ きれいに4種目 （山田）50	11:45～ かんたんエアロ （岡）30	めざせ マスターズ （藤塚）60	かんたんエアロ （岡）30		11:40～ からだ メンテナンス （湊）30
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～ 楽しいフラ （久保田）30	水中サーキット （三﨑）45	12:15～ からだ メンテナンス （湊）30	機能改善 ウォーキング （連）30		はじめての 水泳 （藤塚）30	12:45～ ZUMBA （MUKU）45		
13:00	やさしい ウォーキング （岡）30	かんたん ヨーガ （中川）60	水中運動 （三﨑）30		13:10～ ラジオ体操＆ ストレッチ （連）30	J-POP アクア （連）30	13:10～ ストレッチ＆ チェアビクス （三﨑）40	はじめての 水泳 （連）30	13:15～ ヨーガ （北原）40	13:10～ 肩こり 腰痛改善 水中運動 （三﨑）40	13:40～ 脳ﾄﾚﾘｽﾞﾑ体操 （連）20		
14:00	はじめての バタフライ （岡）30		はじめての 水泳 （三﨑）30			はじめての 水泳 （連）30		めざせクロール ＆背泳ぎ （連）30					
15:00													

プール
☆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

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で
　人数制限をさせていただきます

18:00													ラジオ体操＆ ストレッチ （渡辺）30
					バレトン （MANA）40							めざせクロール ＆背泳ぎ （藤塚）30	
19:00	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		ファイティング エクササイズ （連）30	19:15～ 長距離水泳 （藤塚）60	ルーシー ダットン （宮嵜）50	機能改善 ウォーキング （連）30	19:15～ ZUMBA （MUKU）45	19:05～ はじめて4種目 （三﨑）30	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	
		19:40～ かんたんエアロ （織田）30						はじめての 水泳 （連）30		19:35～ ゆるっとアクア （三﨑）25		リラックス 水中運動 （藤塚）30	
20:00			20:05～ ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟｱｸｱ （藤塚）25								ファイティング エクササイズ （連）30		
21:00													