


スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

2018年2月

	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	
	2月22日(木)～2月28日(水) 全国泳力認定会開催!												
10:00													
11:00	10:30～11:15 らくらくアクアピクス ★★★ 駒形匡美	10:20～11:05 ピラティス ★★★ 湯上昌哉	10:20～11:05 アトヨム ★★★ 藤本謙太郎	10:20～11:00 優しいヨガ ★★★ 越智美保	10:20～10:40 水中ウォーキング ★ 佐原百華	10:10～11:00 はじめてピラティス ★★★ 越智美保	10:20～10:40 水中ウォーキング ★ 小島映子	10:20～10:55 優しいヨガ ★★★ 越智美保	10:30～10:50 プールサイドで 機能改善 ★ 宮原佳寿美	10:10～11:10 ピラティス ★★★ 藤本幸代	10:30 ～ 12:30 スクール授業の 為 コース制限が あります。		
12:00	11:25～11:55 初級平泳ぎ・クロール ★★★ 藤本謙太郎	11:15～12:05 楽しいエアロ ★★★ 湯上昌哉	11:15～11:45 中級4泳法 ★★★ 藤本謙太郎	11:15～12:00 ZUMBA ★★★ JUNKO	10:45～11:15 初級背泳ぎ ★★★ 佐原百華	11:10～12:00 初級エアロ ★★★ 越智美保	10:45～11:05 水慣れ ★ 小島映子	11:10～11:40 初級パタフライ ★★★ 宮原佳寿美	11:05～11:55 健康ステップ ★★★ 越智美保	11:00～11:15 水中機能改善 ★ 宮原佳寿美			11:20～12:05 のびのびエアロ ★★★ 藤本幸代
13:00	12:00～12:30 中級パタフライ・背泳ぎ ★★★ 藤本謙太郎	12:00～12:30 中級パタフライ・背泳ぎ ★★★ 藤本謙太郎	11:50～12:40 マスターズ50 ★★★★ 藤本謙太郎	12:00～12:40 体カアップスイム ★★★★ 宮原佳寿美	12:10～12:40 ZUMBA ★★★ 藤本雅司	12:10～12:40 ZUMBA ★★★ 藤本雅司	11:45～12:15 中級クロール・平泳ぎ ★★★ 藤本謙太郎	12:10～13:00 筋膜リリース ★ 宮原佳寿美	11:25～11:45 水中サーキット ★★★ 宮原佳寿美	12:25～13:25 太極拳 初心者 ★★★ 池田康子			
14:00	12:35～13:05 マスターズ30 ★★★★ 藤本雅司	13:00～13:20 飛び込み ★★★ 藤本雅司	13:00～13:20 筋膜リリース ★ 藤本謙太郎	13:00～13:20 筋膜リリース ★ 藤本謙太郎	13:00～13:20 筋膜リリース ★ 藤本謙太郎	13:00～13:20 筋膜リリース ★ 藤本謙太郎	12:20～12:50 上級4泳法 ★★★★ 藤本謙太郎	13:30～13:35 ラジオ体操★	13:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	13:30～14:30 太極拳 ★★★ 池田康子			
15:00	13:10～13:25 飛び込み ★★★ 藤本雅司	13:30～13:45 骨整体操★	13:30～13:45 かんたんエアロ★	13:30～13:45 かんたんエアロ★	13:30～13:45 ストレッチ15★	13:30～13:45 ストレッチ15★	14:10～14:25 腹筋体操★	14:05～14:20 ストレッチ20★	14:05～14:20 青竹★	14:05～14:20 青竹★			
16:00	13:50～14:10 サーキット★	14:15～14:30 バランスボール★	14:15～14:30 体ほぐし★	14:15～14:30 体ほぐし★	14:10～14:25 腹筋体操★	14:10～14:25 腹筋体操★	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。			
17:00	14:15～14:30 バランスボール★	14:15～14:30 バランスボール★	14:15～14:30 体ほぐし★	14:15～14:30 体ほぐし★	14:10～14:25 腹筋体操★	14:10～14:25 腹筋体操★	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。			
18:00	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:30～15:50 筋膜リリース ★ 藤本謙太郎	15:30～15:50 筋膜リリース ★ 藤本謙太郎	18:00～19:00 子ども体操教室	18:00～19:00 子ども体操教室	18:00～19:00 子ども体操教室	18:00～19:00 子ども体操教室			
19:00	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	18:00～19:00 子ども体操教室	18:00～19:00 子ども体操教室	18:00～19:00 子ども体操教室	18:00～19:00 子ども体操教室	18:00～19:00 子ども体操教室	18:00～19:00 子ども体操教室			
20:00	18:50～19:20 ポールでピラティス ★★★ 越智美保	19:20～19:50 中級パタフライ・背泳ぎ ★★★ 藤本謙太郎	19:15～20:00 サーキットエアロ ★★★ 関 猛	19:20～19:50 初級クロール・平泳ぎ ★★★ 藤本謙太郎	19:15～20:05 初級エアロ ★★★ 駒形匡美	19:20～19:35 初めての飛込み ★★★ 藤本謙太郎	19:15～20:00 ピラティス ★★★ 佐古智恵子	19:30～20:15 アクアピクス ★★★ 駒形匡美	18:40～19:25 エアロピクス ★★★ 藤本雅司	19:35～20:05 ZUMBA ★★★ 藤本雅司			
21:00	19:20～19:40 水中ウォーキング ★ 宮原佳寿美	19:30～20:20 1・3週目 パレト 2・4週目 脂肪燃焼エアロ ★★★ 越智美保	19:55～20:25 フィンスイム4泳法 ★★★ 藤本謙太郎	20:10～20:55 ヨガ ★★★ 関 猛	19:55～20:45 マスターズ50 ★★★★ 藤本謙太郎	20:15～20:45 ステップ ★★★ 駒形匡美	19:40～20:25 アトヨム ★★★ 藤本謙太郎	20:10～20:55 ZUMBA ★★★★ 藤本雅司	20:15～20:35 筋膜リリース ★ 藤本雅司	20:15～20:35 筋膜リリース ★ 藤本雅司			
	19:45～20:25 体カアップスイム ★★★ 宮原佳寿美	20:30～21:00 優しいヨガ ★★★ 越智美保											
	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで			

スペシャルレッスン
平泳ぎを学ぼう
26日 13:30-14:15
担当:藤本謙

スペシャルレッスン
アクアピクス
26日 19:20-20:05
担当:藤本雅

お知らせ
筋膜リリース
(定員15名限定)
当日10:00より
2階スタジオA
にて予約受付中です。

16:45まで
4泳法のレッスン
1週目/パタフライ
2週目/背泳ぎ
3週目/平泳ぎ
4週目/クロール
で行います。

休館日
毎週火曜日

