スポーツクラブENJOY　岡南　プログラムレッスン

2018年2月

月曜日

スタジオ

- 10:20–11:00 ゆがみシャキッ!と体操40 宮村
- 11:15–12:15 ヒップホップ マリコ
- 12:20–12:40 20分間ストレッチ
- 12:45–13:30 機能改善ヨガ＆ピラティス 矢野
- 13:40–14:25 タイチ Rimi
- 14:30–15:00 かんたん青竹＆ストレッチマッサージ Rimi
- 19:10–19:30 20分間ストレッチ
- 19:35–19:50 かんたんトレーニング
- 19:55–20:15 筋膜リリース 三吉

プール

- 11:10–11:30 ゆっくりウォーキング 馬木
- 11:40–12:00 初めての クロール/背泳ぎ 馬木
- 12:10–12:30 ステップアップスイム 石田
- 12:40–13:20 マスターズ 石田

レッスン代講
2月14日（水）
2月21日（水）
13:30〜13:45
かんたんエアロ
↓
青竹

16:00–18:00 全コーススクールで使用します。

- 19:20–19:50 アクアダンス 長綱
- 20:00–20:30 やってみよう バタフライ＆平泳ぎ 長綱

21:30閉館

水曜日

スタジオ

- 10:30–10:50 20分間ストレッチ
- 10:55–11:10 青竹
- 11:20–11:50 タイチ Rimi
- 12:00–12:30 美ユーティー BodyWave Rimi
- 12:40–13:25 ZUMBA Rimi
- 13:30–13:45 かんたんエアロ
- 14:00–15:00 リラックスヨガ 犬飼

15:40–18:40 キッズダンス教室のため スタジオは ご利用できません。

- 19:00–19:20 筋膜リリース 馬木
- 19:25–19:40 青竹
- 19:45–20:35 エンジョイ☆ヨガ マッキー

プール

- 10:50–11:20 アクアファイト 山本
- 11:30–12:00 個人メドレー 石田
- 12:05–12:35 プル練習 石田
- 12:40–13:10 飛込み＆ターン 石田

スペシャルレッスン
『クイックターン』
2月21日（水）
12:40-13:10
（石田）

14:30–19:00 スクール授業のため コースに制限があります。

- 19:15–19:45 水中ウォーク（1・3週） 水中サーキット（2・4週） 森山
- 19:50–20:20 50Mに挑戦 森山

21:30閉館

木曜日

スタジオ

- 10:20–11:10 ゆがみシャキッと!体操50 宮村
- 11:20–12:10 エアロビクス 伊田
- 12:15–12:35 筋膜リリース 森山
- 12:40–12:55 かんたんトレーニング
- 13:00–13:45 カラテフィット 清野
- 14:10–14:25 ショートステップ
- 14:30–14:50 リラックスストレッチ
- 15:00–16:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ
- 19:00–19:40 ボールdeスッキリ！ 矢野
- 19:45–20:00 体幹トレーニング
- 20:05–20:30 オリジナルストレッチ

プール

- 11:00–11:20 水中ウォーキング 三吉
- 11:25–11:55 初めての クロール/背泳ぎ 長綱
- 12:00–12:30 ワンポイントスイム 長綱
- 12:35–13:05 50Mに挑戦 長綱
- 14:00–14:20 水中ウォーキング 三吉

14:30–19:00 スクール授業のため コースに制限があります。

- 19:15–19:45 ボール＆ダンベル 石田
- 19:50–20:30 マスターズ 石田

21:30閉館

金曜日

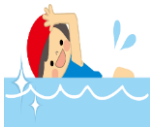
スタジオ

- 10:15–11:15 やさしい太極拳 奥西
- 11:20–11:35 かんたんトレーニング
- 11:45–12:30 スマイルステップ 山本
- 12:40–13:00 筋膜リリース 長綱
- 13:05–13:15 ラジオ体操
- 13:30–14:30 かんたんダンスエクササイズ＆ちょっぴりダンス 谷向
- 19:05–19:25 20分間ストレッチ
- 19:30–20:30 オリジナルエアロ 伊田

プール

- 11:10–11:55 アトヨム 森山
- 12:00–12:30 フィンスイム 森山
- 12:40–13:10 初めてのクロール 森山

14:30–19:00 スクール授業のため コースに制限があります。



- 19:15–20:00 アトヨム 石田
- 20:10–20:40 ステップアップ 平泳ぎ/バタフライ 石田

21:30閉館

土曜日

スタジオ

- 10:05–10:25 筋膜リリース 石田
- 10:30–11:20 エアロビクス 山本
- 11:30–12:30 健美ヨガ 山本
- 18:45–19:30 ピラティス 伊田
- 19:35–20:35 ヨガ 伊田

プール

10:15–11:30 スクール授業のため コースに制限があります。

- 12:00–12:30 ウォーキング＆筋ほぐし 森山

13:30–18:00 スクール授業のため コースに制限があります。
15:00–17:00 全コーススクールで使用します。

- 19:00–19:30 水中ウォーク＆筋ほぐし 馬木
- 19:40–20:10 初めての4泳法 長綱

21:30閉館

日曜日

スタジオ

- 10:30–11:15 ZUMBA TOMMY
- 11:30–12:20 エンジョイ☆ヨガ マッキー
- 12:30–13:10 顔ヨガ マッキー

17:00閉館

プール

10:15–12:30 スクール授業のため コースに制限があります。

- 13:00–13:20 水中ウォーキング
- 13:25–13:55 初めてのクロール
- 14:00–14:30 ステップアップスイム

☆レッスン参加のご注意☆

レッスン開始後 10分以降はレッスンに 入れません。