

スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

2018年3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
	3月22日(木)～3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 ★★★ 森山晴海	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	10:20～11:10 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 機能改善&ストレッチ (プールサイド) ★ 西江麻衣子	10:10～11:10 ピラティス ★★ 藤本幸代		
12:00	11:25～11:55 初級平泳ぎ・クロール ★★ 佐原百華	11:15～12:05 楽しいエアロ ★★★ 湯上昌哉	11:15～11:45 中級バタフライ・背泳ぎ ★★★ 森山晴海	11:15～12:00 ZUMBA ★★★ JUNKO	11:20～12:00 体力アップスイム ★★★ 榎田尚子	11:20～12:10 初級エアロ ★★★ 越智美保	11:10～11:40 初級バタフライ ★★ 藤本雅司	11:05～11:55 健康ステップ ★★ 越智美保	11:00～11:20 水中ウォーキング ★ 西江麻衣子	11:20～12:05 のびのびエアロ ★★★ 藤本幸代		
13:00												
14:00		13:30～13:50 筋膜リリース★ 森山/西江		13:30～13:45 かんたんエアロ★ 西江/佐原/森山/榎田		13:30～13:50 筋膜リリース★ 佐原/榎田	13:30～13:35 ラジオ体操★	13:40～14:00 ストレッチ20★	12:10～13:00 筋膜リリース ★ 藤本雅司	12:25～13:25 太極拳 初心者 ★★ 池田康子		
15:00	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。											
16:00		13:55～14:10 骨盤体操★		13:50～14:10 機能改善★		13:55～14:10 かんたんトレーニング★	14:05～14:20 青竹★	13:00～19:00 代行 10日 藤本⇒吉本		13:30～14:30 太極拳 ★★ 池田康子		
17:00		14:15～14:30 バランスボール★ 森山晴海		14:15～14:30 サーキット★ 藤本雅司		14:15～14:30 筋カトレーニング★ 西江麻衣子	佐原百華					
18:00												
19:00	18:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。											
20:00	18:50～19:20 ポールでピラティス ★★ 越智美保	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	15:00～19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。							
21:00	19:20～19:40 水中ウォーキング ★ 西江麻衣子		19:20～19:50 フィンスイム4泳法 ★★★ 藤本雅司	19:15～20:00 サーキットエアロ ★★ 関 猛	19:20～19:50 中級平泳ぎ・クロール ★★★ 森山晴海	19:15～20:05 初級エアロ ★★ 駒形匡美	19:20～19:40 スタート&ターン ★ 森山晴海	19:15～20:00 ピラティス ★★ 佐古智恵子	18:40～19:25 エアロピクス ★★★ 藤本雅司	19:35～20:05 ZUMBA ★★★ 藤本雅司		
	19:45～20:15 初級バタフライ・背泳ぎ ★★ 西江麻衣子	19:30～20:20 2・4週目 脂肪燃焼エアロ ★★★ 越智美保	19:55～20:45 マスターズ50 ★★★ 藤本雅司	20:10～20:55 ヨガ ★★ 関 猛	19:55～20:35 体力アップスイム ★★★ 森山晴海	20:15～20:45 ステップ ★★ 駒形匡美	19:45～20:15 アトヨム ★★★ 森山晴海	19:30～20:15 アクアピクス ★★★ 駒形匡美	20:15～20:35 筋膜リリース ★ 藤本雅司			
	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	21:15まで	21:15まで



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D
 にて予約受付中です。

16:45まで
 4泳法のレッスン
 1週目/バタフライ
 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
 31日(土)
 休講日
 29日(木)
 30日(金)