

☆ENJOY西大寺 フログラム☆

2018年3月

時間	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	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	プール		
10:00	10:15~10:35 筋膜リリース (10名限定・要予約)		10:15~10:20 ラジオ体操第1・2		10:15~10:30 ポールストレッチ		10:15~10:30 青竹体操		10:15~10:35 静と動の ストレッチ					
11:00	10:40~10:50 ラジオ体操第1・2	10:45~11:30 アトヨム	10:30~11:10 姿勢改善ヨガ 奥西沢東志	10:40~11:00 燃える ウォーキング	10:35~10:50 かんたんエアロ (脳トレ)	10:55~11:35 キックdeシェイプ 福田智美	11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵	10:40~11:25 はじめての エアロピクス 竹内佳乃	10:40~11:00 燃える ウォーキング	10:45~11:30 初級エアロ 津守幸恵	10:20~11:00 ベビースイミングの ためコースに制限が あります。	10:30 棒びくす 米谷洋子 (4日 ・18日)	10:30 ピラティス 福田智美 (11日 ・25日)	10:30~12:30 スイミングスクール のため コースに制限が あります。
	11:00~11:50 エアロピクス 松浦双葉	11:40~12:00 燃える ウォーキング	11:15~11:45 やさしい太極拳 奥西沢東志	11:05~11:25 はじめてのBu	11:30~12:00 初級4泳法	11:45~12:05 体ほぐし	11:50~12:10 はじめてのBr	11:35~12:20 かんたんステップ& ストレッチ 竹内佳乃	11:05~11:35 初級Ba	11:40~12:10 中級Bu	11:35~11:50 ストレッチ15	11:10~11:40 アクアピクス 伊藤加奈	11:20 ~12:20 JSA 福田智美 (11日 ・25日)	
12:00	12:00~12:40 腰痛のための 筋コンディショ ニング 堀川伸子	12:05~12:35 初級Br	12:00~12:40 はじめてのヨガ 犬飼真佐美	12:10~12:40 ファンフィン	12:10~13:10 リラックスヨガ 池田 佳世	12:15~12:45 初級Bu			12:20~12:50 マスターズ	11:55~12:40 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:20~12:40 はじめての4泳法			
13:00	12:55~13:40 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:40~13:10 中級Ba		12:45~13:15 体力UP		12:55~13:25 メドレーに挑戦					13:00~19:30 スイミングスクール のため コースに制限が あります。			
			13:20~13:40 ストレッチ20	8日 代行 やさしいヨガ 福田智美	13:20~13:35 青竹体操	13:40~13:55 かんトレ	13:20~13:40 体ほぐし JYBEAT					13:30~14:00 棒びくす (11日・25日) 米谷洋子		
14:00	13:50~14:05 かんたんエアロ		13:45~14:00 青竹体操		14:00~14:15 ストレッチ15			13:45~14:05 筋膜リリース (10名限定)					14:10~14:25 ストレッチ15	
	14:10~14:25 かんトレ		14:10~14:55 かんたんステップ& ストレッチ 竹内佳乃				14:10~14:25 かんトレ					14:30~14:45 青竹体操		
15:00		15:00~19:30 スイミングスクール のため コースに制限が あります。		15:00~19:00 スイミングスクール のため コースに制限が あります。		15:00~19:00 スイミングスクール のため コースに制限が あります。		15:00~19:00 スイミングスクール のため コースに制限が あります。						
16:00														
17:00														
18:00														17:00 閉館
19:00	19:10~19:30 筋膜リリース (10名限定)		19:10~20:00 ピラティス 宮村知子	19:30~20:15 アトヨム	19:10~19:55 ZUMBA TOMMY☆	19:30~19:50 燃える ウォーキング	19:10~19:25 青竹体操	19:30~19:50 アルケ (筋強化)	19:30~19:50 はじめて4泳法	19:30~20:00 格闘技系 JYBEAT				
20:00	19:35~20:05 コーディネーション ・トレ	19:40~20:00 はじめて4泳法		20:00~20:15 かんトレ	20:00~20:30 初級Bu・Fr	20:10~21:00 ENJOYヨガ マッキー		20:00~20:30 フィンで体力UP	20:10~20:30 筋膜リリース (10名限定)					
	20:10~21:00 アロマヨガ Haruka	20:10~20:40 中級4泳法	20:10~20:55 初級エアロ 津守幸恵	20:20~20:40 ヌードル ウォーキング	20:20~20:35 ストレッチ15									
21:00														
21:30	21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館					

火曜日・休館日

フログラムの見方

- ・スタジオ
かんたんトレーニング
→かんトレ
- ・プール
Bu → バタフライ
Ba → 背泳ぎ
Br → 平泳ぎ
Fr → クロール

