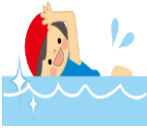



スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2018年3月

月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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
10:20-11:00 ゆがみシャキッと体操40 宮村		10:30-10:50 20分間ストレッチ		10:20-11:10 ゆがみシャキッと体操50 宮村		10:15-11:15 やさしい太極拳 奥西		10:05-10:25 筋膜リリース 渡邊	10:15-11:30 スクール授業 のため コースに制限が あります。	10:30-11:15 ZUMBA TOMMY	10:15-12:30
11:15-12:15 ヒップホップ マリコ	11:10-11:30 ゆっくりウォーキング 馬木	10:55-11:10 青竹	10:50-11:20 アクアファイト 山本	11:00-11:20 水中ウォーキング 三吉	11:10-11:55 アトヨム 湯浅	11:20-11:35 かんたんトレーニング		10:30-11:20 エアロビクス 山本		11:30-12:20 エンジョイ☆ヨガ マッキー	スクール授業 のため コースに制限が あります。
12:20-12:40 20分間ストレッチ	12:10-12:30 ステップアップスイム 馬木	12:00-12:30 美ユーター BodyWave Rimi	12:05-12:35 ブル練習 渡邊	12:15-12:35 筋膜リリース 湯浅	12:00-12:30 50Mに挑戦 長綱	12:40-12:55 かんたんトレーニング	11:45-12:30 スマイルステップ 山本	12:00-12:30 ステップアップスイム クロール/背泳ぎ 湯浅	11:30-12:30 健美ヨガ 山本	12:00-12:30 アクアダンス 長綱	12:30-13:10 顔ヨガ マッキー
12:45-13:30 機能改善ヨガ&ピラティス 矢野	12:40-13:20 マスターズ 渡邊	12:40-13:25 ZUMBA Rimi	12:40-13:10 飛込み&ターン 渡邊	13:00-13:45 カラテフィット 清野	12:35-13:05 フィンスイム 長綱	12:40-13:00 筋膜リリース 三吉	12:40-13:10 初めてのクロール 湯浅				12:30-13:10 顔ヨガ マッキー
13:40-14:25 タイチ Rimi		13:30-13:45 かんたんエアロ		14:10-14:25 ショートステップ 14:30-14:50 リラクセスストレッチ	14:00-14:20 水中ウォーキング 三吉	13:05-13:15 ジオ体操		13:30-18:00	13:30-18:00	13:00-13:20 水中ウォーキング	13:25-13:55 初めてのクロール
14:30-15:00 かんたん青竹& ストレッチマッサージ Rimi	14:30-19:00	14:00-15:00 リラクセスヨガ 犬飼		15:00-16:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ		13:30-14:30 かんたんダンスエクササイズ &ちよびりダンス 谷向		15:00-17:00 全コーススクールで 使用します。	15:00-17:00 全コーススクールで 使用します。	レッスン代講 3月11日(日) 11:30~11:50 エンジョイヨガ (マッキー) ↓ (伊田)	14:00-14:30 ステップアップスイム
	16:00-18:00 全コーススクールで 使用します。	16:00-18:40	14:30-19:00	17:00-18:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ	14:30-19:00					レッスン休講 3月11日(日) 12:30~12:20 顔ヨガ (マッキー)	
		キッズダンス教室 のため スタジオは ご利用できません。	スクール授業 のため コースに制限が あります。	17:00-18:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ	17:00-18:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ					17:00閉館	
				17:00-18:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ	17:00-18:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ						
19:10-19:30 20分間ストレッチ		19:00-19:20 筋膜リリース 湯浅	19:15-19:45 水中ウォーク& 筋ほぐし 馬木	19:00-19:40 ボールdeスツキリ! 矢野	19:15-19:45 ボール&ダンベル 渡邊	19:05-19:25 20分間ストレッチ		18:45-19:30 ピラティス 伊田	18:45-19:30 アトヨム 湯浅		
19:35-19:50 かんたんエアロ	19:20-19:50 アクアダンス 長綱	19:25-19:40 青竹	19:50-20:20 ステップアップスイム クロール/背泳ぎ 馬木	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	19:50-20:30 マスターズ 渡邊	19:30-20:30 オリジナルエアロ 伊田		19:35-20:35 ヨガ 伊田	19:40-20:10 初めての4泳法 湯浅		
19:55-20:15 筋膜リリース 三吉	20:00-20:30 やってみよう バタフライ&平泳ぎ 長綱	19:45-20:35 エンジョイ☆ヨガ マッキー					19:50-20:20 ステップアップスイム クロール/背泳ぎ 馬木				
21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館			

☆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。

3月

