

スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

2018年4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	
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	10:30~11:15 ファンフィン ★★★ 白木聡一	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	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 ★★★ 佐原百華	11:15~12:05 楽しいエアロ ★★★ 湯上昌哉	11:25~11:55 アトヨム30 ★★★ 森山晴海	11:15~12:00 ZUMBA ★★★ JUNKO	11:20~12:00 体カアップスイム ★★★ 榑田尚子	11:20~12:10 初級エアロ ★★★ 越智美保	11:10~11:40 初級バタフライ ★★★ 高木千奈美	11:05~11:55 健康ステップ ★★★ 越智美保	10:55~11:15 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	12:00~12:40 マスターズ40 ★★★ 榑田尚子		12:00~12:30 中級バタフライ・背泳ぎ ★★★ 森山晴海					12:10~12:15 中級平泳ぎ・クロール ★★★ 森山晴海	12:10~13:00 筋膜リリース ★ 藤本雅司				
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/榑田		13:30~13:50 筋膜リリース★ 佐原/榑田		13:30~13:35 ラジオ体操★	13:00~19:00	12:25~13:25 太極拳 初心者 ★★ 池田康子			
15:00	13:55~14:10 骨盤体操★森山		13:50~14:10 機能改善★		13:55~14:10 かんたんトレーニング★		13:40~14:00 ストレッチ20★	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			
16:00	14:15~14:30 バランスボール/ かんたんエアロ★		14:15~14:30 サーキット★		14:15~14:30 筋カトレーニング★		14:05~14:20 青竹★						
17:00	森山/高木		藤本雅司		西江麻衣子		佐原百華						
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。						
19:00	18:50~19:20 ボールでピラティス ★★★ 越智美保							18:00~19:00 子ども体操教室					
20:00	19:20~19:40 水中ウォーキング ★ 西江麻衣子	19:30~20:20 1-3週目 バレトン 2-4週目 脂肪燃焼エアロ ★★★ 越智美保	19:20~19:50 初級平泳ぎ・クロール ★★★ 藤本雅司	19:15~20:00 サーキットエアロ ★★★ 関 猛	19:20~19:50 中級バタフライ・背泳ぎ ★★★ 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			
21:00	19:45~20:25 体カアップスイム ★★★ 西江麻衣子	20:30~21:00 優しいヨガ ★★★ 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	19:55~20:25 フィンスイム ★★★ 森山晴海	20:15~20:45 ステップ ★★★ 駒形匡美	19:45~20:30 アトヨム45 ★★★ 森山晴海	20:10~20:55 ZUMBA ★★★ 藤本雅司	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			
	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
29日(日)
30日(月)