

# ☆ENJOY西大寺 フログラム☆

2018年4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<br>筋膜リリース<br>(10名限定・要予約)                |                              | 10:15~10:20<br>ラジオ体操第1・2                            |                               | 10:15~10:30<br>ポールストレッチ                             |                                 | 10:15~10:30<br>ストレッチ15                              |                                  | 10:15~10:30<br>青竹体操                                 |   |  |  |   |
| 11:00 | 10:40~10:50<br>ラジオ体操第1・2                            | 10:45~11:30<br>アトヨム          | 10:30~11:10<br>姿勢改善ヨガ<br>奥西沢東志                      | 10:40~11:00<br>燃える<br>ウォーキング  | 10:35~10:50<br>かんたんエアロ                              | <b>12日 代行</b><br>エアロビクス<br>池田佳世 | 10:40~11:25<br>はじめての<br>エアロビクス<br>竹内佳乃              | 10:40~11:00<br>燃える<br>ウォーキング     | 10:45~11:30<br>初級エアロ<br>津守幸恵                        | 10:20~11:00<br>ベビースイミングの<br>ためコースに制限が<br>あります。      | 10:30<br>棒びくす<br>米谷洋子<br>(1日<br>・15日)          | 10:30<br>ピラティス<br>福田智美<br>(8日<br>・22日) | 10:30~12:30<br>スイミングスクール<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。 |
| 12:00 | 11:00~11:50<br>エアロビクス<br>松浦双葉                       | 11:40~12:00<br>燃える<br>ウォーキング | 11:15~11:45<br>やさしい太極拳<br>奥西沢東志                     | 11:05~11:25<br>はじめてのFr        | 10:55~11:35<br>キックdeシェイプ<br>福田智美                    | 11:10~11:40<br>アクアビクス<br>津守幸恵   | 11:35~12:20<br>かんたんステップ&<br>ストレッチ<br>竹内佳乃           | 11:05~11:35<br>初級Br              | 11:35~11:50<br>ストレッチ15                              | 11:10~11:40<br>アクアビクス<br>伊藤加奈                       | 11:20<br>~12:20<br>JSA<br>福田智美<br>(8日<br>・22日) |  |   |
| 13:00 | 12:00~12:40<br>腰痛のための<br>筋コンディショ<br>ニング<br>堀川伸子     | 12:05~12:35<br>初級Ba          | 12:00~12:40<br>はじめてのヨガ<br>犬飼真佐美                     | 11:30~12:00<br>初級Bu           | 11:45~12:05<br>体ほぐし                                 | 11:50~12:10<br>はじめてのBr          | 12:15~12:45<br>初級Fr                                 | 12:20~12:50<br>マスターズ             | 11:55~12:40<br>ZUMBA GOLD<br>TOMMY☆                 | 12:20~12:40<br>はじめての4泳法                             |  |  |   |
| 14:00 | 12:55~13:40<br>ZUMBA GOLD<br>TOMMY☆                 | 12:40~13:10<br>中級Br・Fr       |   | 13:00~13:45<br>ファンフィン<br>白木聡一 | 12:10~13:10<br>リラックスヨガ<br>池田 佳世                     | 12:55~13:25<br>メドレーに挑戦          |   |                                  |   | 13:00~19:30<br>スイミングスクール<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。 | 13:30~14:00<br>棒びくす<br>(8日・22日)<br>米谷洋子        |  |   |
| 15:00 | 13:50~14:05<br>かんたんエアロ                              |                              | 13:20~13:40<br>ストレッチ20                              |                               | 13:20~13:35<br>青竹体操                                 | 13:40~13:55<br>かんトレ             | 13:20~13:40<br>体ほぐし<br>JYBEAT                       | 13:45~14:05<br>筋膜リリース<br>(10名限定) |   |   |  |  |   |
| 16:00 | 14:10~14:25<br>かんトレ                                 |                              | 13:45~14:00<br>青竹体操                                 |                               | 14:00~14:15<br>ストレッチ15                              |                                 | 14:10~14:25<br>かんトレ                                 |                                  |   |   |  |  |   |
| 17:00 | 14:30~14:45<br>ストレッチ15                              |                              | 14:10~14:55<br>かんたんステップ&<br>ストレッチ<br>竹内佳乃           |                               |   |                                 |   |                                  |   |   |  |  |   |
| 18:00 | 15:00~19:30<br>スイミングスクール<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。 |                              | 15:00~19:00<br>スイミングスクール<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。 |                               | 15:00~19:00<br>スイミングスクール<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。 |                                 | 15:00~19:00<br>スイミングスクール<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。 |                                  | 15:00~19:00<br>スイミングスクール<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。 |   |  |  |   |
| 19:00 | 19:10~19:30<br>筋膜リリース<br>(10名限定)                    |                              | 19:10~20:00<br>ピラティス<br>宮村知子                        |                               | 19:30~19:55<br>ZUMBA<br>TOMMY☆                      |                                 | 19:30~19:50<br>燃える<br>ウォーキング                        |                                  |   |   |  |  |   |
| 20:00 | 19:40~20:00<br>有酸素系<br>JYBEAT                       | 19:40~20:00<br>はじめてのBu・Ba    | 19:30~20:15<br>アトヨム                                 |                               | 20:00~20:15<br>かんトレ                                 | 19:30~19:50<br>燃える<br>ウォーキング    | 19:30~20:00<br>格闘技系<br>JYBEAT                       | 20:00~20:30<br>初級4泳法             | 20:00~20:30<br>フィンで体カUP                             | 19:30~19:45<br>かんトレ                                 |  |  |   |
| 21:00 | 20:10~21:00<br>アロマヨガ<br>Haruka                      | 20:10~20:40<br>中級4泳法         | 20:10~20:55<br>初級エアロ<br>津守幸恵                        | 20:20~20:40<br>ヌードル<br>ウォーキング | 20:20~20:35<br>ストレッチ15                              |                                 | 20:10~21:00<br>ENJOYヨガ<br>マッキー                      |                                  | 20:10~20:30<br>筋膜リリース<br>(10名限定)                    |   |  |  |   |
| 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

