

# ☆ENJOY西大寺 プログラム☆

2018年5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)		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 ストレッチ15		10:15~10:30 青竹体操					
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	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 (4・18日) 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 ためレーン制限が あります。	10:30 ~11:00 棒びくす 米谷洋子 (6日 ・20日)	10:30 ~11:15 ピラティス 福田智美 (13日 ・27日)	10:30~12:30 スイミングスクール のため レーン制限が 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	11:10~11:30 はじめてのFr	11:40~12:10 初級Bu	11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵	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	11:10~11:40 初級Br	11:10~11:40 アクアピクス 伊藤加奈	11:35~11:50 ストレッチ15	11:20 ~12:20 JSA 福田智美 (13日 ・27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	12:10~12:40 初級Ba	12:00~12:40 はじめてのヨガ 犬飼真佐美	12:20~12:50 マスターズ	12:10~13:10 リラックスヨガ 池田 佳世	12:20~12:50 初級Fr			11:55~12:40 ZUMBA GOLD TOMMY☆	11:45~12:15 リラックスヨガ (ホット) 伊藤加奈	12:20~12:40 はじめての4泳法			
13:00	12:55~13:40 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:50~13:20 中級Br・Fr			13:00~13:30 メドレーに挑戦									
	13:50~14:05 かんたんエアロ	14日 SPレッスン 14:00~14:45 平泳ぎ講座 藤本謙太郎	13:20~13:40 ファンフィン ストレッチ20	13:15~14:00 白木聡一	13:20~13:35 青竹体操	13:40~13:55 かんトレ	3日 代行 やさしいヨガ 福田智美	13:20~13:40 体ほぐし	13:20~13:40 体ほぐし	13:45~14:05 筋膜リリース (10名限定)	13:00~19:30 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	13:30~14:00 棒びくす (13日・27日) 米谷洋子		
14:00	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	14:00~14:15 ストレッチ15				14:10~14:25 かんトレ	14:10~14:25 かんトレ		14:10~14:25 ストレッチ15	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 レーン制限が あります。		15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。					
16:00														
17:00														
18:00														
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	19:30~20:00 格闘技系 JOYBEAT	19:30~19:50 はじめてのBr・Fr	19:30~19:45 かんトレ	19:30~19:45 かんトレ	17:00 閉館	プログラムの見方 ・スタジオ かんトレ →かんたんトレーニング ・プール Bu → バタフライ Ba → 背泳ぎ Br → 平泳ぎ Fr → クロール		
20:00	19:40~20:00 有酸素系 JOYBEAT	19:40~20:00 はじめてのBu・Ba			20:00~20:15 かんトレ	19:55~20:25 初級4泳法	20:10~21:00 ENJOYヨガ マッキー	19:55~20:25 フィンで体カUP	19:50~20:05 かんたんエアロ	19:50~20:05 かんたんエアロ				
	20:10~21:00 アロマヨガ Haruka	20:05~20:35 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				20:10~20:30 筋膜リリース (10名限定)					
21:00														
21:30	21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館					

5日 代行  
11:45~12:15  
アクアピクス  
津守幸恵

3日 代行  
やさしいヨガ  
福田智美

11日  
SPレッスン  
横泳ぎ

4日 代行  
ヨガ  
宮村知子

