スポーツクラブENJOY　岡南　プログラムレッスン

2018年5月

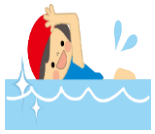
月曜日

スタジオ

- 10:20–11:00 ゆがみシャキッ!と体操40 宮村
- 11:15–12:15 ヒップホップ マリコ
- 12:20–12:40 20分間ストレッチ
- 12:45–13:30 機能改善ヨガ＆ピラティス 矢野
- 13:40–14:25 タイチ Rimi
- 14:30–15:00 かんたん青竹＆ストレッチマッサージ Rimi
- 19:10–19:30 20分間ストレッチ
- 19:35–19:50 かんたんエアロ
- 19:55–20:15 筋膜リリース 三吉

プール

- 11:00–11:20 ゆっくりウォーキング 馬木
- 11:25–11:55 初めての クロール/背泳ぎ 馬木
- 12:00–12:30 ステップアップスイム 馬木
- 12:40–13:20 マスターズ 渡邊
- 14:30–19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。 16:00–18:00 全コーススクールで 使用します。
- 19:20–19:50 アクアダンス 長綱
- 20:00–20:30 やってみよう バタフライ＆平泳ぎ 長綱



21:30閉館

水曜日

スタジオ

- 10:30–10:50 20分間ストレッチ
- 10:55–11:10 青竹
- 11:20–11:50 タイチ Rimi
- 12:00–12:30 美ユーティー BodyWave Rimi
- 12:40–13:25 ZUMBA Rimi
- 13:30–13:45 かんたんエアロ
- 14:00–15:00 リラックスヨガ 犬飼
- 19:10–19:25 筋膜リリース 湯浅
- 19:25–19:40 青竹
- 19:45–20:35 エンジョイ☆ヨガ マッキー

スペシャルレッスン 『体幹トレーニング』 5月21日（月） 19:35-19:50 （三吉）

プール

- 10:50–11:20 アクアファイト 山本
- 11:30–12:00 個人メドレー 渡邊
- 12:05–12:35 プル練習 渡邊
- 12:40–13:10 飛込み＆ターン 渡邊

休講 5月2日（水） 10:50–11:20 アクアファイト （山本）

- 14:30–19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。
- 19:15–19:45 水中ウォーク＆ 筋ほぐし 馬木
- 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

木曜日

スタジオ

- 10:20–11:10 ゆがみシャキッと!体操50 宮村
- 11:20–12:10 エアロビクス 伊田
- 12:15–12:35 筋膜リリース 湯浅
- 12:40–12:55 かんたんトレーニング
- 13:00–13:45 カラテフィット 清野
- 14:10–14:25 ショートステップ
- 14:30–14:50 リラックスストレッチ
- 15:00–16:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ
- 16:00–18:40 キッズダンス教室 のため スタジオは ご利用できません。
- 19:00–19:40 ボールdeスッキリ！ 矢野
- 19:45–20:30 ヒップホップ T.K.R.U

プール

- 11:00–11:20 水中ウォーキング 三吉
- 11:25–11:55 初めての クロール/背泳ぎ 長綱
- 12:00–12:30 50Mに挑戦 長綱
- 12:40–13:10 フィンスイム 長綱
- 14:00–14:20 水中ウォーキング 三吉
- 14:30–19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。
- 19:15–19:45 ボールorダンベル 渡邊
- 19:50–20:30 マスターズ 渡邊

21:30閉館

金曜日

スタジオ

- 10:15–11:15 やさしい太極拳 奥西
- 11:20–11:35 かんたんトレーニング
- 11:45–12:30 スマイルステップ 山本
- 12:40–13:00 筋膜リリース 三吉
- 13:05–13:15 ラジオ体操
- 13:30–14:30 かんたんダンスエクササイズ &ちょっぴりダンス 谷向
- 19:10–19:25 15分間ストレッチ
- 19:30–20:30 オリジナルエアロ 伊田

代行 5月4日（金） 11:45–12:30 スマイルステップ （山本） ↓ 11:45–12:00 かんたんステップ （長綱）

休講 5月4日（金） 13:30–14:30 かんたんエクササイズ &ちょっぴりダンス （谷向）

プール

- 11:10–11:55 アトヨム 湯浅
- 12:00–12:30 ステップアップスイム クロール/背泳ぎ 湯浅
- 12:40–13:10 初めてのクロール 湯浅
- 14:30–19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。
- 19:15–19:45 水中ウォーク＆ 筋ほぐし 馬木
- 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

土曜日

スタジオ

- 10:05–10:25 筋膜リリース 渡邊
- 10:30–11:15 ZUMBA TOMMY
- 11:30–12:30 ヨガ マッキー
- 18:45–19:30 ピラティス 伊田
- 19:35–20:35 ヨガ 伊田

代行 5月5日（土） 11:30–12:30 ヨガ （マッキー） ↓ （山本）

プール

- 10:15–11:30 スクール授業 のため コースに制限が あります。
- 12:00–12:30 アクアダンス 長綱
- 13:30–18:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。 15:00–17:00 全コーススクールで 使用します。
- 19:00–19:45 アトヨム 湯浅
- 19:55–20:25 初めての4泳法 湯浅

21:30閉館

日曜日

スタジオ

- 11:30–12:20 エンジョイ☆ヨガ マッキー
- 12:30–13:10 顔ヨガ マッキー

代行 5月6日（日） 11:30–12:20 エンジョイヨガ （マッキー） ↓ （山本）

休講 5月6日（日） 12:30–13:10 顔ヨガ （マッキー）

17:00閉館

プール

- 10:15–12:30 スクール授業 のため コースに制限が あります。
- 13:25–13:55 水中ウォーキング
- 13:25–13:55 初めてのクロール
- 14:00–14:30 ステップアップスイム

☆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。