

スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2018年8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 相賀・山本		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		10:20-11:05 ZUMBA TOMMY	10:15-11:30 スクール授業 のため コースに制限が あります。		10:15-12:30
11:05-11:10 ラジオ体操第一	11:00-11:20 ゆっくりウォーキング 山本	10:55-11:10 青竹 三吉	10:50-11:20 アクアフィット 山本		11:00-11:20 水中ウォーキング 市川	11:20-11:35 かんたんトレーニング 馬木	11:10-11:55 アトヨム 湯浅	11:10-12:00 ヨガ マッキー		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。
11:15-12:15 ヒップホップ マリコ	11:25-11:55 初めての クロール/背泳ぎ 馬木	11:20-11:50 タイチ Rimi	11:30-12:00 個人メドレー 渡邊	11:20-12:10 エアロピク 伊田	11:25-11:55 初めてのクロール 三吉	11:45-12:30 スマイルステップ 山本	12:00-12:30 初めての4泳法 長綱	12:05-12:10 ラジオ体操第二	12:00-12:30 アクアダンス 長綱	12:30-13:10 顔ヨガ マッキー	
12:25-12:40 かんたんトレーニング 湯浅	12:00-12:30 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 プル練習 渡邊	12:15-12:35 筋膜リリース 湯浅	12:00-12:30 ステップアップスイム 平泳ぎ/バタフライ 長綱	12:40-13:00 筋膜リリース 相賀	12:40-13:10 フィンスイム 長綱	代行 8月11日(土) 11:10-12:00 ヨガ (マッキー) ↓ (山本) 8月18日(土) 11:10-12:00 ヨガ (マッキー) ↓ (山本)		13:15-13:25 ラジオ体操	13:00-13:25 ロングウォーキング
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 ターン(1・3週目) 飛込み(2・4週目) 渡邊	13:00-13:45 カラテフィット 清野	12:40-13:10 50Mに挑戦 長綱	13:05-13:15 ラジオ体操 相賀			代行 8月12日(日) 11:30-12:20 エンジョイ☆ヨガ (マッキー) ↓ (宮村) 8月19日(日) 11:30-12:20 エンジョイ☆ヨガ (マッキー) ↓ ヨガ (山本) 12:30-13:10 顔ヨガ (マッキー) ↓ 筋膜リリース (山本)	13:30-14:00 初めての4泳法	13:30-14:00 初めての4泳法
13:40-14:25 タイチ Rimi	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。		代行 8月8日(水) 14:00-15:00 リラックスヨガ (犬飼) ↓ (マッキー)	13:50-14:00 ラジオ体操	14:00-14:20 水中ウォーキング 相賀	13:30-14:30 かんたんダンスエクササイズ &ちょびりダンス 谷向		代行 8月4日(土) 19:00-19:45 アトヨム (湯浅) ↓ 19:30-19:50 ウォーキング (三吉)		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。	休講 8月12日(日) 12:30-13:10 顔ヨガ (マッキー)
14:30-15:00 かんたん青竹& ストレッチマッサージ Rimi		14:00-15:00 リラックスヨガ 犬飼		14:30-19:00 リラックスヨガ (犬飼) ↓ (マッキー)	14:10-14:25 ショートステップ 長綱	14:30-14:50 リラックスストレッチ 長綱	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。		
17:00 スペシャルレッスン 『えあろびくす』 8月13日(月) 19:35-20:20 (渡邊)	19:10-19:30 20分間ストレッチ 市川	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)	19:10-19:25 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スツクリ! 矢野	19:15-19:45 ウォーキングと ボール 渡邊	19:10-19:20 ラジオ体操	19:15-19:45 水中ウォーキング 三吉	18:45-19:30 ピラティス 伊田	19:00-19:45 アトヨム 湯浅	☆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。
19:35-19:50 青竹 三吉											
19:55-20:15 筋膜リリース 市川	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									
21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	

