スポーツクラブＥＮＪＯＹ　笠岡　プログラムレッスン

2018年9月

月曜日

プール

10:30～11:15
らくらくアクアビクス
★★★
駒形匡美

11:25～11:55
初級バタフライ/平泳ぎ
★★
高木千奈美

12:00～12:20
飛び込み/ターン
★
高木千奈美

12:25～12:55
中級平泳ぎ/クロール
★★★
佐原百華

13:00～13:40
マスターズ40
★★★★
佐原百華

15:00～19:00
スクール授業の為
コースに制限が
あります。

19:20～19:40
水中ウォーキング
★
西江麻衣子

19:45～20:25
体力アップスイム
★★★
西江麻衣子

スタジオ

10:20～11:05
ピラティス
★★
湯上昌哉

11:15～12:05
楽しいエアロ
★★★
湯上昌哉

13:30～13:50
筋膜リリース★
森山/西江

13:55～14:10
骨盤体操★森山

14:15～14:30
バランスボール/
かんたんエアロ ★
森山/高木

18:50～19:20
ボールでピラティス
★★
越智美保

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

20:30～21:00
優しいヨガ
★★
越智美保

21:15まで

水曜日

プール

10:30～11:15
ファンフィン
★★
白木聡一

11:25～11:55
アトヨム30
★★★
森山晴海

12:00～12:30
中級4泳法
★★★
森山晴海

15:00～19:00
スクール授業の為
コースに制限が
あります。

19:20～19:40
水中バイク&
トランポリン20
★★
藤本雅司

19:50～20:20
フィンスイム
★★★
藤本雅司

スタジオ

10:20～11:00
優しいヨガ
★★
越智美保

11:15～12:00
ZUMBA
★★★★
JUNKO

13:30～13:45
かんたんエアロ★
西江/佐原/森山/櫛田

13:50～14:10
ストレッチ20★

14:15～14:30
青竹★
佐原百華

18:00～19:00
子ども体操教室

19:15～20:00
サーキットエアロ
★★
関 猛

20:10～20:55
ヨガ
★★
関 猛

21:15まで

木曜日

プール

10:20～10:40
水中ウォーキング
★
佐原百華

10:45～11:15
初級背泳ぎ
★★
佐原百華

11:20～12:00
体力アップスイム
★★★★
櫛田尚子

15:00～19:00
スクール授業の為
コースに制限が
あります。

19:20～19:50
初級4泳法
★
森山晴海

19:55～20:45
マスターズ
★★★★★
森山晴海

スタジオ

10:20～11:10
はじめてピラティス
★★
越智美保

11:20～12:10
初級エアロ
★★★
越智美保

13:30～13:50
筋膜リリース★
佐原/櫛田

13:55～14:10
かんたんトレーニング★

14:15～14:30
筋力トレーニング★
西江麻衣子

19:15～20:05
初級エアロ
★★
駒形匡美

20:15～20:45
ステップ
★★
駒形匡美

21:15まで

金曜日

プール

10:20～10:40
水中ウォーキング
★
小畠映子

10:45～11:05
水慣れ
★
小畠映子

11:10～11:40
初級バタフライ
★★
高木千奈美

11:45～12:15
中級背泳ぎ･クロール
★★★
森山晴海

15:00～19:00
スクール授業の為
コースに制限が
あります。

19:20～19:40
体力アップスイム
(50mに挑戦)
★★
森山晴海

19:45～20:30
アトヨム45
★★★
森山晴海

スタジオ

10:20～10:55
優しいヨガ
★★
越智美保

11:05～11:55
健康ステップ
★★
越智美保

12:10～13:00
筋膜リリース
★
藤本雅司

13:30～13:35
ラジオ体操★

13:40～14:00
機能改善★

14:05～14:20
サーキット★
藤本雅司

18:00～19:00
子ども体操教室

19:15～20:00
ピラティス
★★
佐古智恵子

20:10～20:55
ZUMBA
★★★★
藤本雅司

21:15まで

土曜日

プール

10:30～10:50
機能改善＆ストレッチ
(プールサイド)
★
西江麻衣子

10:55～11:15
水中ウォーキング
★
西江麻衣子

11:20～11:35
水中バイク&
トランポリン15
★★
西江麻衣子

定員制

13:00～19:00

スクール授業の為
コースに制限が
あります。

19:30～20:15
アクアビクス
★★★
駒形匡美

スタジオ

10:10～11:10
ピラティス
★★
藤本幸代

11:20～12:05
のびのびエアロ
★★★
藤本幸代

12:25～13:25
太極拳
初心者
★★
池田康子

13:30～14:30
太極拳
★★
池田康子

18:40～19:25
エアロビクス
★★★
藤本雅司

19:35～20:05
ZUMBA
★★★★
藤本雅司

20:15～20:35
筋膜リリース
★
藤本雅司

21:15まで

日曜日

プール

8日(土) 代行
藤本⇒石川

10:30
～12:30
スクール授業の
為
コース制限が
あります。

お知らせ

筋膜リリース
(定員15名限定)

当日10:00より
2階スタジオドア
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)