






スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2018年9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
10:00		10:20-10:40 20分間ストレッチ 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 スクール授業 のため コースに制限が あります。
11:00	11:00-11:20 ゆっくりウォーキング 山本	10:45-11:00 青竹 山本	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			11:10-12:00 ヨガ マッキー			
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	11:10-11:40 タイチ Rimi	11:30-12:00 泳力認定に挑戦 渡邊	11:20-12:10 エアロピクス 伊田	11:25-11:55 初めてのクロール 三吉・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			11:30-12:20 エンジョイ☆ヨガ マッキー	
12:25-12:40 かんたんトレーニング 湯浅・市川	12:00-12:30 ステップアップスイム 馬木	11:50-12:20 美ユーター BodyWave Rimi	12:05-12:35 ブル練習 渡邊	12:15-12:35 筋膜リリース 湯浅	12:00-12:30 50Mに挑戦 長綱	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		12:00-12:30 アクアダンス 長綱		
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	12:30-12:50 筋膜リリース 山本	12:40-13:10 ターン(1・3週目) 飛込み(2・4週目) 渡邊	12:40-12:55 かんたんエアロ 馬木	12:40-13:10 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 三吉	12:40-13:10 フィンスイム 長綱			12:30-13:10 顔ヨガ マッキー	
				13:00-13:45 カラテフィット 清野		13:05-13:15 ラジオ体操 三吉				13:00-13:25 ロングウォーキング	
13:40-14:25 タイチ Rimi				14:00-14:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆	14:00-14:20 水中ウォーキング 市川	13:30-14:30 かんたんダンスエクササイズ &ちよびりダンス 谷向			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。	13:30-14:00 初めての4泳法	
14:30-15:00 かんたん青竹& ストレッチマッサージ 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。	14:00-15:00 リラククスヨガ 犬飼		15:00-16:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ	14:30-19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。		14:30-19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。				
		スペシャルレッスン 『馬木と泳ごう』 9月10日(月) 12:40-13:20 (馬木)		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。							
			14:30-19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。								
											
										17:00閉館	
										☆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。	
19:00	19:10-19:30 20分間ストレッチ 市川	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ツッキリ! 矢野	19:15-19:45 ウォーキングと ボール 渡邊	19:10-19:25 15分間ストレッチ 湯浅	19:15-19:45 水中ウォーク& 筋ほぐし 三吉	18:45-19:30 ピラティス 伊田	19:00-19:45 アトヨム 湯浅		
	19:35-19:50 青竹 市川	19:30-19:40 ラジオ体操 湯浅	19:50-20:20 ステップアップスイム クロール/背泳ぎ 馬木	19:45-20:30 ヒップホップ T.K.R.U	19:50-20:30 マスターズ 渡邊	19:30-20:30 オリジナルエアロ 伊田	19:50-20:20 初めてのクロール 三吉	19:35-20:35 ヨガ 伊田	19:55-20:25 初めてのクロール 三吉		
20:00	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									
	21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		

