

スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2018年11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		10:20-10:40 20分間ストレッチ 山本(スタッフ)		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。	10:30-11:20 エンジョイ☆ヨガ マッキー	10:15-12:30
11:15-12:15 ヒップホップ マリコ	11:00-11:20 ゆっくりウォーキング 山本(スタッフ)	10:45-11:00 青竹 山本(スタッフ)	10:50-11:20 アクアファイト 山本	11:00-11:20 水中ウォーキング 市川	11:20-12:10 エアロピクス 伊田	11:20-11:35 かんたんトレーニング 山本(スタッフ)	11:10-11:55 アトヨム 湯浅	11:10-12:00 ヨガ マッキー		11:30-12:10 セルフマッサージ と顔ヨガ マッキー	スクール授業 のため コースに制限が あります。
12:25-12:40 かんたんトレーニング 市川	12:00-12:30 ステップアップスイム 馬木	11:10-11:40 タイチ Rimi	11:30-12:00 ブル練習 渡邊	12:15-12:35 筋膜リリース 馬木	12:00-12:30 50Mに挑戦 湯浅・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 馬木		12:15-12:45 アクアファイト 山本		
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 馬木	12:30-12:50 筋膜リリース 山本(スタッフ)	12:45-13:15 フィンスイム 渡邊・湯浅	12:40-12:50 ラジオ体操 馬木	13:00-13:45 カラテフィット 清野	12:40-13:00 筋膜リリース 三吉	12:40-13:10 ターン(1・3週目) 飛込み(2・4週目) 馬木	休講 11月17日(土) 11:10-12:00 ヨガ (マッキー)		代行 11月4日(日) 10:30-11:20 エンジョイ☆ヨガ (マッキー) ↓ 13:00-13:25 ロングウォーキング ↓ 13:30-14:00 初めての4泳法	
13:40-14:25 タイチ Rimi		14:00-15:00 リラックスヨガ 犬飼		14:00-14:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆	14:00-14:20 水中ウォーキング 市川	13:05-13:20 かんたんエアロ 三吉	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				
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。			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。	イベントレッスン 『プチ記録会』 11月22日(木) 12:40-13:10 (三吉)		代行 11月23日(金) 11:45-12:30 スマイルステップ (山本) ↓ ジョイトレ (マッキー)		代行 11月4日(日) 10:30-11:20 エンジョイ☆ヨガ (マッキー) ↓ 13:00-13:25 ロングウォーキング ↓ 13:30-14:00 初めての4泳法	
		14:30-19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。		16:00-18:40 キッズダンス教室 のため スタジオは ご利用できません。	17:00-18:00 休講 11月22日(木) 19:50-20:30 マスターズ (渡邊)						
19:10-19:30 20分間ストレッチ 市川	19:15-19:35 水中サーキット(器具) &ストレッチ 三吉	19:10-19:25 筋膜リリース 湯浅	19:15-19:45 水中エアロ& ウォーキング 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	19:10-19:25 15分間ストレッチ 湯浅	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 市川	19:45-20:15 初めての クロール/背泳ぎ 三吉	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.O	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	19:55-20:15 水中サーキット(器具) &ストレッチ 三吉	19:35-20:35 ヨガ 伊田	19:55-20:25 初めての4泳法 湯浅		
19:55-20:15 筋膜リリース 市川		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			

スペシャルレッスン
『ポールde
ストレッチ』
11月28日(水)
19:10-19:40
(湯浅)

