





# スポーツクラブENJOY 笠岡 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	
	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	スタジオ
10:00												
11:00	10:30~11:15 らくらくアクアピクス ★★★ 駒形匡美	10:20~11:05 ピラティス ★★ 湯上昌哉	10:30~11:15 ファンフィン ★★★ 白木隆一	10:20~11:00 優しいヨガ ★★★ 越智美保	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 佐原百華	10:20~11:10 はじめてピラティス ★★★ 越智美保	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 小島映子	10:20~10:55 優しいヨガ ★★★ 越智美保	10:30~10:50 機能改善&ストレッチ (プールサイド) ★ 西江麻衣子	10:10~11:10 ピラティス ★★★ 藤本幸代	10:30~13:30 スクール授業の 為 コース制限が あります。	
12:00	11:25~11:55 初級バタフライ/平泳ぎ ★★★ 高木千奈美	11:15~12:05 楽しいエアロ ★★★ 湯上昌哉	11:25~11:55 アトヨム30 ★★★ 森山晴海	11:15~12:00 ZUMBA ★★★★ JUNKO	11:20~11:50 中級クロール/平泳ぎ ★★★ 榑田尚子	11:20~12:10 初級エアロ ★★★ 越智美保	11:10~11:40 初級クロール ★ 藤本雅司	11:05~11:55 健康ステップ ★★★ 越智美保	10:55~11:15 水中ウォーキング ★ 西江麻衣子	11:20~12:05 のびのびエアロ ★★★ 藤本幸代		
13:00	12:00~12:20 飛び込み/ターン ★ 高木千奈美		12:00~12:30 中級4泳法 ★★★ 森山晴海		11:55~12:35 体力アップスイム ★★★★ 榑田尚子		11:45~12:15 中級背泳ぎ・クロール ★★★ 藤本雅司		11:20~11:35 水中バイク& トランポリン15 ★★ 西江麻衣子		12:25~13:25 太極拳 初心者 ★★ 池田康子	
14:00	12:25~13:05 マスターズ40 ★★★★ 佐原百華								12:45~13:05 筋膜リリース ★ 西江麻衣子		13:10~13:25 ストレッチ15 ★ 西江麻衣子	
15:00		13:30~13:50 筋膜リリース★ 森山/西江		13:30~13:45 かんたんエアロ★ 西江/佐原/森山/榑田		13:30~13:50 筋膜リリース★ 佐原/榑田		13:30~13:50 ラジオ体操★西江	13:00~19:00 定員制		13:30~14:30 太極拳 ★★ 池田康子	
16:00		13:55~14:10 青盤体操★森山		13:50~14:10 ストレッチ20★		13:55~14:10 かんたんトレーニング★		13:40~13:55 かんたんエアロ★				
17:00		14:15~14:30 バランスボール★ 森山晴海		14:15~14:30 青竹★ 佐原百華		14:15~14:30 筋力トレーニング★ 西江麻衣子		14:00~14:15 サーキット★ 西江麻衣子				
18:00	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。		15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。		15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。		15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。					
19:00		18:50~19:20 ボールでピラティス ★★ 越智美保		18:00~19:00 子ども体操教室				18:00~19:00 子ども体操教室				
20:00	19:20~19:40 水中ウォーキング ★ 西江麻衣子	19:30~20:20 1・3週目 バレト 2・4週目 脂肪燃焼エアロ ★★★★ 越智美保	19:20~19:40 水中バイク& トランポリン20 ★★★ 藤本雅司	19:15~20:00 サーキットエアロ ★★★ 関 猛	19:20~19:50 初級4泳法 ★ 森山晴海	19:15~20:05 初級エアロ ★★★ 駒形匡美	19:20~19:40 体力アップスイム (50mに挑戦) ★★★ 森山晴海	19:15~20:00 ピラティス ★★★ 佐古智恵子		18:40~19:25 エアロピクス ★★★★ 藤本雅司		
21:00	19:45~20:25 体力アップスイム (4泳法) ★★★ 西江麻衣子	20:30~21:00 優しいヨガ ★★★ 越智美保	19:50~20:20 フィンスイム ★★★★ 藤本雅司	20:10~20:55 ヨガ ★★★ 関 猛	19:55~20:45 マスターズ ★★★★★ 森山晴海	20:15~20:45 ステップ ★★★ 駒形匡美	19:45~20:30 アトヨム45 ★★★ 森山晴海	20:10~20:55 ZUMBA ★★★★★ 藤本雅司	19:30~20:15 アクアピクス ★★★ 駒形匡美	19:35~20:05 ZUMBA ★★★★★ 藤本雅司		
	21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで			

11月17日  
(土)【代行】  
藤本→吉本



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(木)  
休講日  
30日(金)