






# スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2018年12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	10:20-11:00 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
11:00		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 アクアフィット 山本		11:00-11:20 水中ウォーキング 湯浅	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 山本		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。
11:15-12:15	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 山本	11:10-11:40 タイチ Rimi	11:30-12:00 ブル練習 湯浅	11:20-12:10 エアロピクス 伊田	11:25-11:55 キック練習 湯浅	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				
12:00	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	11:50-12:20 美ユーター BodyWave Rimi	12:05-12:35 個人メドレー 渡邊・湯浅	12:15-12:35 筋膜リリース 馬木	12:00-12:30 50Mに挑戦 湯浅・三吉	12:35-13:05 ステップアップスイム 平泳ぎ/バタフライ 湯浅・三吉	12:40-13:10 ターン(1・3週目) 飛込み(2・4週目) 馬木				
13:00	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	13:05-13:20 かんたんエアロ 三吉					
14:00	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	13:30-14:30 かんたんダンスエクササイズ &ちょっぴりダンス 谷向			13:30-18:00		
15:00	14:30-15:00 かんたん青竹& ストレッチマッサージ Rimi									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。	代行 12月23日(日) 10:30-11:20 エンジョイ☆ヨガ (マッキー) ↓ (山本) 11:30-12:10 セルフマッサージ と顔ヨガ (マッキー) ↓ 筋膜リリース (山本)	13:00-13:25 ロングウォーキング
16:00		14:30-19:00				15:00-16:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ						
17:00		スクール授業 のため コースに制限が あります。 		14:30-19:00	16:00-18:40	14:30-19:00						
18:00			14:30-19:00	スクール授業 のため コースに制限が あります。 	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。 					
19:00	19:10-19:30 20分間ストレッチ 市川		19:00-19:40 ジョイトレ マッキー		19:00-19:40 ボールdeスツクリ! 矢野	19:10-19:25 15分間ストレッチ 湯浅	19:15-19:45 ウォーキングと ボール 渡邊		18:45-19:30 ピラティス 伊田	14:30-19:00 		
19:35-19:50	19:35-19:50 青竹 市川	19:15-19:35 水中サーキット(器具) &ストレッチ 三吉		19:15-19:45 水中エアロ& ウォーキング 馬木	19:45-20:30 ヒップホップ T.K.R.O	19:30-20:30 オリジナルエアロ 伊田	19:50-20:30 マスターズ 渡邊			19:00-19:45 アトヨム 湯浅		
20:00	19:55-20:15 筋膜リリース 市川	19:45-20:15 初めての クロール/背泳ぎ 三吉	19:45-20:35 エンジョイ☆ヨガ マッキー	19:50-20:20 ステップアップスイム クロール/背泳ぎ 馬木			19:40-20:10 初めてのクロール 市川		19:35-20:35 ヨガ 伊田	19:55-20:25 初めての4泳法 湯浅		
	21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館			

休講  
12月27日(木)  
13:00-13:45  
カラテフィット  
(清野)

12月13日(木)  
『50Mに挑戦は  
背泳ぎをします』

休講  
12月21日(金)  
12月28日(金)  
10:15-11:15  
やさしい太極拳  
(奥西)

代行  
12月23日(日)  
10:30-11:20  
エンジョイ☆ヨガ  
(マッキー)  
↓  
(山本)  
11:30-12:10  
セルフマッサージ  
と顔ヨガ  
(マッキー)  
↓  
筋膜リリース  
(山本)

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。

