スポーツクラブＥＮＪＯＹ　笠岡　プログラムレッスン

2018年12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
- 12:25～13:05 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（4泳法） ★★★ 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★ 森山晴海
- 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

12月19日(水)
アクアビクス45
担当：藤本雅司
【休講】
水中バイク＆トランポリン20
フィンスイム

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
- 11:20～11:50 中級クロール/平泳ぎ ★★★ 櫛田尚子
- 11:55～12:35 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 初級クロール ★ 藤本雅司
- 11:45～12:15 中級背泳ぎ・クロール ★★★ 藤本雅司
- 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
- 12:45～13:05 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
- 13:30～13:35 ラジオ体操★西江
- 13:40～13:55 かんたんエアロ★ 高木千奈美
- 14:00～14:15 サーキット★ 西江麻衣子

- 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

10:30～13:30 スクール授業の為コース制限があります。

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(土)30(日)
31(月)

スタジオ

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。