

☆ENJOY西大寺 フ로그램☆

2018年12月

時間	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	10:15~10:35 筋膜リリース (10名限定)		10:15~10:20 ラジオ体操第1・2	10:30~11:00 体ほぐし(JOYBEAT) 11:10~11:40 格闘技(JOYBEAT)	10:15~10:55 ボールピラティス 福田智美		10:15~10:25 ラジオ体操第1・2		10:15~10:35 ストレッチ20				
11:00	10:40~10:50 ラジオ体操第1・2	10:45~11:30 アトヨム	10:30~11:10 姿勢改善ヨガ 奥西沢東志	10:50~11:10 燃える ウォーキング	11:05~11:45 キックdeシェイブ 福田智美	10:20~11:00 ベビースイミングの ためレーン制限が あります。	10:40~11:40 筋調整ヨガ 竹内佳乃	10:40~11:00 燃える ウォーキング	10:40~10:55 青竹体操	10:20~11:00 ベビースイミングの ためレーン制限が あります。	10:30 棒びくす 米谷洋子 (2日 ・16日)	10:30 ピラティス 福田智美 (9日 ・23日)	10:30~12:30 スイミングスクール のため レーン制限が あります。
12:00	11:00~11:50 エアロピクス 松浦双葉	11:40~12:00 燃える ウォーキング	11:15~11:45 やさしい太極拳 奥西沢東志	11:20~11:40 はじめてのFr	11:55~12:35 やさしいエアロ 池田佳世	11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵	11:50~12:20 かんたんステップ 竹内佳乃	11:10~11:40 初級Ba	11:00~11:45 初級エアロ 津守幸恵	11:10~11:40 アクアピクス 伊藤加奈	11:20 ~12:20 JSA 福田智美 (9日 ・23日)		
13:00	12:00~12:40 腰痛のための 筋コンディショ ニング 堀川伸子	12:10~12:40 初級Fr	12:00~12:40 はじめてのヨガ 犬飼真佐美	11:50~12:20 初級Br	12:45~13:30 リラックスヨガ 池田佳世	12:20~12:50 初級Bu	13:00~13:20 ターン&とびこみ	12:30~12:45 水中ジャンプ! バイク! エクササイズ! (6名限定)	11:50~12:35 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:20~12:40 はじめての4泳法			
14:00	12:55~13:40 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:50~13:20 中級Bu・Ba	13:20~13:40 ファンフィン ストレッチ20 白木聡一	13:15~14:00 ファンフィン 白木聡一	13:40~13:50 ラジオ体操第1・2	13:00~13:20 ターン&とびこみ	13:20~13:40 格闘技系 JOYBEAT	12:30~12:45 水中ジャンプ! バイク! エクササイズ! (6名限定)	13:50~14:05 かんたんエアロ	13:00~19:30 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	13:30~14:00 棒びくす (9日・23日) 米谷洋子		
15:00	13:50~14:05 かんたんエアロ	24日 SPLレッスン 11:40~12:00 クロール	13:45~14:00 青竹体操	14:10~14:55 かんたんステップ& ストレッチ 竹内佳乃	13:55~14:10 ストレッチ15	13:45~14:05 筋膜リリース (10名限定)	13:45~14:05 筋膜リリース (10名限定)	14:10~14:25 かんトレ	14:10~14:25 かんトレ	14:15~14:30 ストレッチ15			
16:00	14:10~14:25 かんトレ	12:10~12:40 背泳ぎ	14:10~14:55 かんたんステップ& ストレッチ 竹内佳乃	14:15~14:30 かんたんエアロ	14:15~14:30 かんたんエアロ	14:10~14:25 かんトレ	14:10~14:25 かんトレ	14:10~14:25 かんトレ	14:30~14:45 ストレッチポール	12:50~13:20 平泳ぎ			
17:00	14:30~14:45 ストレッチポール	12:50~13:20 平泳ぎ	13:30~14:00 バタフライ	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:30 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	13:30~14:00 棒びくす (9日・23日) 米谷洋子			
18:00	14:30~14:45 ストレッチポール	13:30~14:00 バタフライ	15:00~19:30 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:30 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	14:35~14:50 青竹体操			
19:00	19:10~19:30 筋膜リリース (10名限定)	19:40~19:55 かんトレ	19:10~20:00 ピラティス 宮村知子	19:40~20:10 アトヨム30	19:10~19:55 ZUMBA TOMMY☆	19:30~19:50 はじめてのFr	19:20~19:40 有酸素運動系 JOYBEAT	19:30~19:50 はじめてのBr・Bu	19:30~19:45 かんトレ	17:00 閉館	17:00 閉館		
20:00	19:40~19:55 かんトレ	19:40~20:00 燃える ウォーキング	20:10~20:55 初級エアロ 津守幸恵	20:20~20:40 ターン&とびこみ	20:00~20:15 ストレッチ15	19:55~20:15 水中ジャンプ! バイク! エクササイズ! (6名限定)	19:45~20:00 かんトレ	19:55~20:25 フィンで体カUP	19:50~20:05 青竹体操	19:10~19:30 筋膜リリース (10名限定)			
21:00	20:10~21:00 アロマヨガ Haruka	20:05~20:35 中級4泳法	20:10~20:55 初級エアロ 津守幸恵	20:20~20:40 ターン&とびこみ	20:00~20:15 ストレッチ15	19:55~20:15 水中ジャンプ! バイク! エクササイズ! (6名限定)	20:10~21:00 ENJOYヨガ マッキー	20:10~20:30 筋膜リリース (10名限定)	20:10~20:30 筋膜リリース (10名限定)				
21:30	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館				

フrogramの見方

- ・スタジオ
かんトレ
→かんたんトレーニング
- ・プール
Bu → バタフライ
Ba → 背泳ぎ
Br → 平泳ぎ
Fr → クロール

