






# スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2019年4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 ゆったりウォーキング 山本(スタッフ)	10:45-11:15 タイチ Rimi	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 三吉	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	11:15-12:05 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。
12:25-12:40 かんたんトレーニング 市川	11:25-11:55 初めてのクロール 山本	11:25-11:55 美ユーター BodyWave Rimi	11:30-12:00 初めての クロール/背泳ぎ 市川	12:15-12:35 筋膜リリース 湯浅	12:15-12:35 筋膜リリース 湯浅	11:45-12:30 スマイルステップ 山本	12:00-12:30 ステップアップスイム 馬木		12:20-12:50 アクアフィット 山本		
12:45-13:30 機能改善ヨガ&ピラティス 矢野	12:00-12:30 とびこみ 馬木	12:05-12:20 青竹 山本(スタッフ)	12:05-12:35 50Mに挑戦 湯浅	12:40-12:50 ラジオ体操 湯浅	12:40-13:10 フィンスイム 渡邊	12:40-13:00 筋膜リリース 山本(スタッフ)	12:40-13:10 ターン 馬木				
13:40-14:25 タイチ Rimi	12:40-13:20 マスターズ 馬木	12:30-12:45 機能改善 三吉・山本	12:40-13:10 ステップアップ 平泳ぎ/バタフライ 湯浅	13:00-13:45 カラテフィット 清野	13:05-13:20 かんたんエアロ 山本(スタッフ)	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	13:40-14:25 マスターズ 馬木	14:00-15:00 リラックスヨガ 犬飼	代行 4月10日(水) 14:00-15:00 リラックスヨガ (犬飼) ↓ かんたんヨガ (福田)	14:00-14:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆	14:00-14:20 水中ウォーキング 市川						
14:30-19:00	14:30-19:00			15:00-16:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ	14:30-19:00						
スクール授業 のため コースに制限が あります。	スクール授業 のため コースに制限が あります。		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。	スクール授業 のため コースに制限が あります。						
											
19:15-20:00 ZUMBA TOMMY☆	19:15-19:35 水中サーキット(器具) &ストレッチ 市川	19:00-19:40 ジョイトレ マッキー	19:15-19:45 泳法チェック 渡邊	19:00-19:40 ボールdeスツクリ! 矢野	19:15-20:00 アトヨム 湯浅	19:10-19:25 15分間ストレッチ 湯浅	19:15-19:45 水中ダンベル ウォーキング 三吉	18:45-19:30 ピラティス 伊田		19:00-19:30 水中ウォーキング 山本	
	19:45-20:15 初めての4泳法 三吉・市川	19:45-20:35 エンジョイ☆ヨガ マッキー	19:50-20:30 マスターズ 渡邊	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		19:35-20:35 ヨガ 伊田		19:35-20:05 初めての クロール/背泳ぎ 山本	
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			

代行  
4月21日(日)  
10:30-11:20  
エンジョイ☆ヨガ  
(マッキー)  
↓  
(伊田)  
11:30-12:10  
セルフマッサージ  
と顔ヨガ  
(マッキー)  
↓  
ピラティス  
(伊田)

☆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。

