スポーツクラブENJOY竹原

# スタジオレッスン　4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 開店10:00～ | 開店10:00～ | 休館日 | 開店10:00～ | 開店10:00～ | 開店10:00～ | 開店10:00～ |
| | 10:10～10:20<br>ラジオ体操第1第2 | | 10:10～10:40<br>筋膜＆機能改善<br>小坂☆ | 10:10～10:20<br>ラジオ体操第1第2 | | 10:10～10:20<br>ラジオ体操第1第2 |
| | 10:20～10:35<br>ストレッチ<br>藤本☆ | | 10:45～10:55<br>美尻エクササイズ<br>小坂☆☆ | 10:20～10:35<br>ストレッチ<br>藤本☆ | 10:20～11:10<br>ZUMBA GOLD<br>サルサ<br>中島☆☆ | 10:20～10:35<br>ストレッチ<br>文田☆ |
| | 10:35～10:50<br>ボディメンテナンス<br>藤本☆ | | 11:00～11:45<br>エアロビクス<br>平崎☆☆～☆☆☆ | 10:40～10:55<br>ボールエクササイズ<br>藤本☆ | 11:10～11:50<br>リフレッシュ<br>エクササイズ<br>KAZE<br>中島☆ | 10:40～10:55<br>青竹<br>文田☆ |
| | 11:00～11:45<br>エアロビクス<br>藤本☆☆～☆☆☆ | | 12:00～12:45<br>JAZZ HIP HOP<br>KUMIKO☆☆ | 11:00～11:45<br>ボクシングエクササイズ<br>中本☆☆～☆☆☆ | | |
| | 14:00～14:15<br>ストレッチ<br>小坂☆ | | 14:00～14:15<br>ストレッチ<br>文田☆ | 14:00～14:20<br>機能改善<br>藤本☆ | 14:00～14:20<br>筋膜リリース<br>寺内☆ | 14:00～14:45<br>エアロビクス<br>平崎☆☆～☆☆☆ |
| | 14:20～14:35<br>バランスボール<br>小坂☆ | | 14:20～14:35<br>かんたんエアロ<br>文田☆ | 14:25～14:40<br>体ほぐし<br>藤本☆ | 14:25～14:40<br>かんたんトレーニング<br>寺内☆ | 15:00～15:45<br>ZUMBA<br>平崎☆☆～☆☆☆ |
| | 14:35～14:45<br>ラジオ体操第1第2 | | 14:35～14:45<br>ラジオ体操第1第2 | 14:40～14:50<br>ラジオ体操第1第2 | 14:40～14:50<br>ラジオ体操第1第2 | |
| 利用終了16:45<br>閉館17:00 | | | 19:10～19:25<br>引き締めトレーニング<br>岩崎☆ | 19:10～19:25<br>セルフボディチェック<br>平崎☆ | 19:10～19:40<br>筋膜リリース<br>文田☆ | 19:10～19:25<br>ボディメンテナンス<br>小坂☆ |
| ☆の数でレッスンの強度が分かります<br>☆‥弱い<br>☆☆‥やや強い<br>☆☆☆‥強い<br>参考にして下さい | 19:30～20:30<br>ヨガ<br>玉井<br>☆☆～☆☆☆ | | 19:30～20:15<br>ダンスエアロ<br>岩崎<br>☆☆～☆☆☆ | 19:30～20:15<br>エアロビクス<br>平崎<br>☆☆～☆☆☆ | 19:45～20:00<br>WGS<br>文田☆<br>20:00～20:15<br>THE！腹筋<br>文田☆☆ | 19:30～20:30<br>ヨガ<br>玉井<br>☆☆～☆☆☆ |
| | | | 20:20～20:50<br>ヨガ<br>岩崎☆～☆☆ | 20:20～20:50<br>ピラティス<br>平崎☆☆～☆☆☆ | | |
| | 利用終了21:15<br>閉館21:30 | | 利用終了21:15<br>閉館21:30 | 利用終了21:15<br>閉館21:30 | 利用終了21:15<br>閉館21:30 | 利用終了21:15<br>閉館21:30 |

# プールレッスン　4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 開店10:00～ | 開店10:00～ | 休館日 | 開店10:00～ | 開店10:00～ | 開店10:00～ | 開店10:00～ |
| | | | | 10:30～11:15<br>ベビースイミング<br>寺内☆ | | 10:30～11:15<br>ベビースイミング<br>寺内☆ |
| | 11:20～11:40<br>浮き棒<br>寺内☆ | | | 11:20～11:50<br>初心者クロール<br>寺内☆ | 11:20～11:40<br>アクアウォーキング<br>寺内☆ | 11:20～11:40<br>アクアウォーキング<br>文田☆ |
| | 11:40～12:00<br>初心者バタフライ<br>寺内☆ | | | 12:00～12:30<br>アクアビクス<br>中本☆☆～☆☆☆ | 11:40～12:00<br>フィンスイム<br>寺内☆ | 11:40～12:00<br>クロール教室<br>文田☆ |
| | | | | | | 12:30～18:00まで<br>スクール授業の為<br>プール利用コース<br>制限があります |
| | 15:30～19:00まで<br>スクール授業の為<br>プール利用コース<br>制限があります | | 15:30～19:00まで<br>スクール授業の為<br>プール利用コース<br>制限があります | 15:30～19:00まで<br>スクール授業の為<br>プール利用コース<br>制限があります | 15:30～19:00まで<br>スクール授業の為<br>プール利用コース<br>制限があります | |
| | 15:00～15:20<br>アクアウォーキング<br>文田☆ | | 15:00～15:20<br>とびこみ<br>文田☆～☆☆ | 15:00～15:15<br>アクアウォーキング<br>小坂☆ | 15:00～15:15<br>クロール教室<br>小坂☆ | |
| 利用終了16:45<br>閉館17:00 | | | | 15:15～15:30<br>初心者平泳ぎ<br>小坂☆ | 15:15～15:30<br>初心者背泳ぎ<br>小坂☆ | |
| ☆の数でレッスンの強度が分かります<br>☆‥弱い<br>☆☆‥やや強い<br>参考にして下さい | 19:20～19:40<br>アクアウォーキング<br>小坂☆ | | 19:20～19:40<br>トランポリン＆バイク<br>文田☆ | | | |
| | 19:40～20:00<br>フィン教室<br>小坂☆ | | 19:40～20:00<br>初心者水泳<br>文田☆ | | | |
| | 利用終了21:15<br>閉館21:30 | | 利用終了21:15<br>閉館21:30 | 利用終了21:15<br>閉館21:30 | 利用終了21:15<br>閉館21:30 | 利用終了21:15<br>閉館21:30 |

## レッスン情報

毎週金曜10:20～

1・3週目　ZUMBA　GOLD

2・4週目　サルサ

お気軽にご参加ください！

**プログラム休講日**

**4/29(月)**

※都合によりお休みさせていただく日がございます。

**ENJOY休館日**

**毎週火曜日・29(月)**

## 4月の届出締切日

4月13日(土)まで退会届、休会届を受付いたします。

※　14日以降の退会届は受付できません

※　不明な点がありましたら、フロントまで。

※　4月25日(木)が**4月分会費引落し日**です。

## インスタグラム開設

ENJOY竹原公式インスタグラム

Instagram

@enjoytakehara

Follow Me!!

**プログラム休講日**

**4/29(月)**

※都合によりお休みさせていただく日がございます。

**ENJOY休館日**

**毎週火曜日・29(月)**

## 4月の届出締切日

4月13日(土)まで退会届、休会届を受付いたします。

※　14日以降の退会届は受付できません

※　不明な点がありましたら、フロントまで。

※　4月25日(木)が**4月分会費引落し日**です。