






スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

2019年5月

	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	スタジオ
10:00												25日(土)〈代行〉 ピラティス→ヨガ 藤本→関
11:00	10:30~11:15 らくらくアクアピクス ★★★ 駒形匡美	10:20~11:05 ピラティス ★★ 湯上昌哉	10:30~11:15 ファンフィン ★★★ 白木聡一	10:20~11:00 優しいヨガ ★★ 越智美保	10:20~11:10 はじめてピラティス ★★★ 越智美保	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 高木千奈美	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 小島映子	10:20~10:55 優しいヨガ ★★★ 越智美保	10:30~10:50 機能改善&ストレッチ (プールサイド) ★ 西江麻衣子	10:10~11:10 ピラティス ★★★ 藤本幸代		10:30 ~13:30 スクール授業の 為 コース制限が あります。
12:00	11:20~11:50 初級バタフライ/背泳ぎ ★★★ 西江麻衣子	11:15~12:05 楽しいエアロ ★★★ 湯上昌哉	11:25~11:55 アトヨム30 ★★★ 森山晴海	11:15~12:00 ZUMBA ★★★ JUNKO	11:20~11:50 中級クロール/背泳ぎ ★★★ 榎田尚子	11:20~11:50 初級エアロ ★★★ 越智美保	11:10~11:40 初級クロール ★ 藤本雅司	11:05~11:55 健康ステップ ★★★ 越智美保	10:55~11:15 水中ウォーキング ★ 西江麻衣子	11:20~12:05 のびのびエアロ ★★★ 藤本幸代		
	12:00~12:15 飛び込み/ターン ★ 佐原百華		12:00~12:30 中級4泳法 ★★★ 森山晴海		11:55~12:35 体力アップスイム ★★★ 榎田尚子				11:20~11:35 水中バイク& トランポリン15 ★★★ 西江麻衣子			
13:00	12:20~13:00 マスターズ40 ★★★★ 佐原百華			13:30~13:50 機能改善★ 藤本雅司 (第3のみストレッチ20 佐原百華)		13:30~13:45 かんたんエアロ★ 西江/高木/森山/佐原		13:30~13:35 ラジオ体操★榎田		12:25~13:25 太極拳 初心者 ★★★ 池田康子		
14:00		13:30~13:50 筋膜リリース★ 森山/西江		13:55~14:10 青竹★ 藤本雅司 (第3のみ佐原百華)		13:50~14:10 ストレッチ20★ 西江麻衣子		13:40~13:55 筋膜リリース&ストレッチ ★榎田尚子		13:30~14:30 太極拳 ★★★ 池田康子		
		14:15~14:30 バランスボール★ 森山晴海				14:15~14:30 筋力トレーニング★ 西江		14:00~14:15 かんたんトレーニング★ 榎田尚子				
15:00	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。		15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。		15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。		15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。		13:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。			
19:00		18:50~19:20 ポールでピラティス ★★ 越智美保			18:00~19:00 子ども体操教室			18:00~19:00 子ども体操教室				
20:00	19:20~19:40 水中ウォーキング ★ 高木千奈美	19:30~20:20 1-3週目 パレト 2-4週目 脂肪燃焼エアロ ★★★ 越智美保	19:20~19:40 水中バイク& トランポリン20 ★★★ 藤本雅司	19:15~20:00 サーキットエアロ ★ 関 猛	19:20~19:50 初級背泳ぎ/クロール ★ 佐原百華	19:15~20:05 初級エアロ ★★★ 駒形匡美	19:20~19:40 体力アップスイム (50mに挑戦) ★★★ 森山晴海	19:15~20:00 ピラティス ★★★ 佐古智恵子		18:40~19:25 エアロピクス ★★★ 藤本雅司		
	19:45~20:15 初級バタフライ /平泳ぎ ★★★ 高木千奈美		19:50~20:20 フィンスイム ★★★ 藤本雅司	20:10~20:55 ヨガ ★★★ 関 猛	19:55~20:45 マスターズ ★★★★★ 佐原百華	20:15~20:45 ステップ ★★★ 駒形匡美	19:45~20:30 アトヨム45 ★★★ 森山晴海	20:10~20:55 ZUMBA ★★★★★ 藤本雅司	19:30~20:15 アクアピクス ★★★ 駒形匡美	19:35~20:05 ZUMBA ★★★★★ 藤本雅司		
21:00		20:30~21:00 優しいヨガ ★★ 越智美保								20:15~20:35 筋膜リリース ★ 藤本雅司		
	21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで			



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A
にて予約受付中です。

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(水)30日(木)
休講日
31日(金)