

# ☆ENJOY西大寺 プログラム☆

2019年5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	10:15~11:00 入門エアロ 松浦双葉		10:15~10:25 ラジオ体操第1・2		10:15~10:30 かんトレ		10:15~10:35 筋膜リリース (10名限定)		10:15~10:35 筋膜リリース (10名限定)		10:30~11:15 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (1・3・4週目)	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。
11:00	10:45~11:30 アトヨム		10:30~11:10 姿勢改善ヨガ 奥西沢東志		10:40~11:40 ボールピラティス 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	10:50~11:10 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。	11:20~12:00 フィットセラ ピー TOMMY☆ (1・3・4週目)	
12:00	11:10~12:00 エアロピクス 松浦双葉		11:15~11:45 やさしい太極拳 奥西沢東志	11:20~11:35 水中ジャンプ!ハイク! エクササイズ! (6名限定)	11:50~12:30 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※2日休講	11:50~12:20 かんたんステップ 竹内佳乃	11:20~11:40 初級Br	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※4日休講	11:20~12:20 JSA 福田智美 (2週目)	
13:00	12:10~12:55 腰痛のための 筋コンディショ ニング 堀川伸子	12:10~12:30 初級Bu	12:00~12:40 はじめてのヨガ 犬飼真佐美	12:30~13:00 中級Br・Fr	12:40~13:30 リラックスヨガ 池田佳世	12:20~12:50 中級Bu・Ba	11:50~12:10 水中ジャンプ!ハイク! エクササイズ! (6名限定)	11:55~12:40 ZUMBA GOLD TOMMY☆	11:45~12:15 リラックスヨガ (ホット) 伊藤加奈※4日休講	12:20~12:40 初級4泳法		
14:00	13:05~13:50 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:40~13:10 マスターズ	13:20~13:40 ファンフィン ストレッチポール 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	13:45~14:05 筋膜リリース (10名限定)	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。		14:15~14:30 ストレッチ15	
15:00	14:00~15:00 かんたんバレエ カチューシャ廣本		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	14:15~14:30 かんたんエアロ		14:10~14:25 かんトレ				14:35~14:50 かんトレ	
16:00		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。		代行(8日) ZUMBA TOMMY☆							14:55~15:10 かんたんエアロ	
17:00				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。								
18:00												
19:00	19:25~19:40 筋膜リリース (10名限定)		19:10~20:00 ピラティス 宮村知子		19:10~19:55 ZUMBA TOMMY☆		19:20~19:40 有酸素運動系 JOYBEAT	19:30~20:00 フィンで体カUP	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。		19:30~19:45 ストレッチ15	
20:00	19:45~20:45 アロマヨガ Haruka	19:45~20:05 燃える ウォーキング		19:40~20:10 アトヨム30		19:30~19:50 初級4泳法	19:45~20:00 かんトレ				19:50~20:05 かんトレ	
21:00		20:10~20:40 中級4泳法	20:10~20:55 初級エアロ 津守幸恵 ※1日休講	20:20~20:40 ターン&とびこみ		19:55~20:15 水中ジャンプ!ハイク! エクササイズ! (6名限定)	20:10~21:00 ENJOYヨガ マッキー				20:10~20:25 青竹体操	
21:30												

**プログラムの見方**

**プール**

Bu → バタフライ  
Ba → 背泳ぎ  
Br → 平泳ぎ  
Fr → クロール  
(例)中級Bu・Baは  
1・3週目:Bu  
2・4週目:Ba を行います。



火曜日・休館日

21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館