






スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

2019年6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												
10:30~11:15		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		
11:00	10:30~11:15 らくらくアクアピクス ★★★ 駒形匡美				10:45~11:15 初級平泳ぎ ★★★ 高木千奈美		10:45~11:05 水慣れ ★ 小島映子					
11:20~11:50		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	11:20~12:10 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	12:00~12:15 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		11:45~12:15 中級平泳ぎ/バタフライ ★★★ 藤本雅司		11:20~11:35 水中バイク& トランポリン15 ★★★ 西江麻衣子			
12:20~13:00	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		13:30~13:45 かんたんエアロ★ 高木/森山/佐原/西江		13:30~13:35 ラジオ体操★榎田	13:40~13:55 筋膜リリース&ストレッチ ★榎田尚子	12:25~13:25 太極拳 初心者 ★★★ 池田康子		
13:30		13:30~13:50 筋膜リリース★ 森山/西江		13:55~14:10 青竹★ 藤本雅司		13:50~14:10 ストレッチ20★ 西江麻衣子		14:00~14:15 かんたんトレーニング★ 榎田尚子	13:00~19:00	13:30~14:30 太極拳 ★★★ 池田康子		
14:00		13:55~14:10 青盤体操★森山			14:15~14:30 筋カトレーニング★ 西江				スクール授業の為 コースに制限が あります。			
14:15~14:30		バランスボール★ 森山晴海										
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。					
18:50~19:20		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				
19:00										18:40~19:25 エアロピクス ★★★ 藤本雅司		
19:20~19:40		19:20~19:40 水中ウォーキング ★ 高木千奈美	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		19:35~20:05 ZUMBA ★★★ 藤本雅司		
19:45~20:15		19:30~20:20 1-3週目 パレトン 2-4週目 脂肪燃焼エアロ ★★★ 越智美保			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	19:30~20:15 アクアピクス ★★★ 駒形匡美		20:15~20:35 筋膜リリース ★ 藤本雅司		
20:00		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								
20:30~21:00		20:30~21:00 優しいヨガ ★★★ 越智美保										
21:00												
	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
 30日(日)
 休講日
 29日(土)