

☆ENJOY西大寺 フログラム☆

2019年6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				10:15~10:35 筋膜リリース (10名限定)		10:15~10:35 筋膜リリース (10名限定)				
11:00	11:10~12:00 エアロピクス 松浦双葉	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 カチューシャ廣本	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。	10:30 ~11:15 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (1・3週目)	10:30 ~11:15 ピラティス 福田智美 (2・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。
		11:40~12:00 燃える ウォーキング		11:15~11:45 やさしい太極拳 奥西沢東志	11:20~11:40 水中ジャンプ!ハイク! エクササイズ! (6名限定)	11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵	11:50~12:30 やさしいエアロ 池田佳世	11:50~12:20 かんたんステップ カチューシャ廣本	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	11:20 ~12:00 フットセラ ビー TOMMY☆ (1・3週目)	
12:00	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	12:00~12:20 初級Ba	12:20~12:50 中級Bu・Ba				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			
13:00	13:05~13:50 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:40~13:10 マスターズ		12:30~13:00 中級Br・Fr	12:40~13:30 リラックスヨガ 池田佳世	13:00~13:20 ターン&とびこみ							
			13:20~13:40 ファンフィン ストレッチポール	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		13:20~13:40 格闘技系			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。			
14:00	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	13:55~14:10 ストレッチ15	14:15~14:30 かんたんエアロ	13:45~14:05 筋膜リリース (10名限定)	14:10~14:25 かんトレ					
15:00		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。		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。	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。	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。			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。				
16:00													
17:00													
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	19:30~19:50 初級4泳法	19:30~20:00 フィンで体カUP	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			19:45~20:00 かんトレ	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	19:50~20:05 かんトレ			
		20:10~20:40 中級4泳法	20:10~20:55 初級エアロ 津守幸恵	20:20~20:40 ターン&とびこみ						20:10~20:25 青竹体操			
21:00													
21:30													

23日 休講
記録会イベントの為

フログラムの見方

- 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。



21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館