







# スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2019年10月

	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	10:20-11:00 ゆがみシャキッと体操40 宮村		10:20-10:40 20分間ストレッチ 山本(スタッフ)		10:20-11:10 ゆがみシャキッと体操50 宮村		10:15-11:15 やさしい太極拳 奥西		10:20-11:05 ZUMBA TOMMY	10:15-11:30 スクール授業 のため コースに制限が あります。	10:30-11:20 エンジョイ☆ヨガ マッキー	10:15-12:30
11:00		11:00-11:20 ゆっくりウォーキング 山本(スタッフ)	10:45-11:15 タイチ Rimi	10:50-11:20 アクアファイト 山本		11:00-11:20 水中ウォーキング 馬木		11:20-11:35 かんたんトレーニング 市川	11:10-11:55 アトヨム 湯浅		11:30-12:10 セルフマッサージ と顔ヨガ マッキー	スクール授業 のため コースに制限が あります。
11:15-12:15	11:15-12:15 ヒップホップ 岡武	11:25-11:55 初めてのクロール 山本(スタッフ)	11:25-11:55 美ユーター BodyWave Rimi	11:30-12:00 初めての クロール/背泳ぎ 市川	11:20-12:10 エアロピクス 伊田	11:25-11:55 初めての 平泳ぎ/バタフライ 馬木		11:45-12:30 スマイルステップ 山本	12:00-12:30 ステップアップ 背泳ぎ/クロール 馬木			
12:00	12:25-12:40 かんたんトレーニング 山本(スタッフ)	12:00-12:30 ステップアップ 平泳ぎ/バタフライ 馬木	12:05-12:20 青竹 山本(スタッフ)	12:05-12:35 50Mに挑戦 市川	12:15-12:35 筋膜リリース 湯浅	12:05-12:35 フィンスイム 渡邊		12:40-13:00 筋膜リリース 市川	12:40-13:10 ターン/とびこみ 馬木			
12:45-13:30	12:45-13:30 機能改善ヨガ&ピラティス 矢野	12:40-13:20 マスターズ 馬木	12:30-12:45 機能改善 山本(スタッフ)		12:40-12:50 ラジオ体操 湯浅	13:00-13:45 カラテフィット 清野		13:05-13:20 かんたんエアロ 市川				13:00-13:25 ロングウォーキング
13:00								13:30-14:30 かんたんダンスエクササイズ &ちょっぴりダンス 谷向				13:30-14:00 初めての4泳法
14:00	13:40-14:25 タイチ Rimi	代行 10月21日(月) 12:45-13:30 機能改善ヨガ& ピラティス (矢野) ↓ 機能改善 ピラティス (伊田)	14:00-15:00 リラックスヨガ 犬飼	スペシャルレッスン 『腹筋!』 10月17日(木) 12:15-12:35 (湯浅)	14:00-14:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆	避難訓練 10月17日(木) ①10:45 ②13:20 ③19:05 ※各約5分程	休講 10月11日(金) 13:30-14:30 かんたんダンス エクササイズ& ちょっぴりダンス (谷向)	13:30-18:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。 15:00-18:00 全コーススクールで 使用します。	13:30-18:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。 15:00-18:00 全コーススクールで 使用します。	スクールイベント 10月6日(日) 10月13日(日) 10月20日(日) 10月27日(日) 14:30-15:30 上記の日時で フリーコース (指導コース)を スクール イベントで 使用予定です。		
15:00	14:30-15:00 かんたん青竹& ストレッチマッサージ Rimi										15:00-16:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ	16:00-18:40 キッズダンス教室 のため スタジオは ご利用できません。
16:00		スクール授業 のため コースに制限が あります。 14:30-19:00		スクール授業 のため コースに制限が あります。 14:30-19:00		スクール授業 のため コースに制限が あります。 14:30-19:00		スクール授業 のため コースに制限が あります。 14:30-19:00				
17:00												
18:00												
19:00	19:15-20:00 ZUMBA TOMMY☆	19:15-19:35 水中サーキット(器具) &ストレッチ 市川	19:00-19:40 ジョイトレ マッキー	19:00-19:40 ボールdeスッカリ! 矢野	19:00-19:40 ボールdeスッカリ! 矢野	19:15-19:45 アクアピクス 松本	19:10-19:25 15分間ストレッチ 湯浅	19:15-19:45 泳法チェック 渡邊	18:45-19:30 ピラティス 伊田	19:00-19:30 水中ウォーキング 山本(スタッフ)		
20:00		19:45-20:15 初めての 平泳ぎ/バタフライ 市川	19:45-20:35 エンジョイ☆ヨガ マッキー	20:05-20:25 水中ウォーキング 湯浅	19:45-20:30 ヒップホップ T.K.R.O		19:30-20:30 オリジナルエアロ 伊田	19:50-20:30 マスターズ 渡邊	19:35-20:35 ヨガ 伊田	19:35-20:05 初めての クロール/背泳ぎ 山本(スタッフ)		
21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館

★レッスン参加のご注意★

レッスン開始後  
10分以降はレッスンに  
入れません。

