スポーツクラブＥＮＪＯＹ　笠岡　特別プログラムレッスン　2020/9/2~9/28

	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					10:20~10:35 水中ウォーキング ★ 櫛田　尚子		10:20~10:35 水中ウォーキング ★ 小畠映子	10:10~10:40 優しいヨガ ★★(免疫力UP) 越智美保	10:25~10:45 機能改善＆ストレッチ (プールサイド) ★(免疫力UP) 森山　晴海	10:10~11:10 1･3週目ピラティス 2･4週目のびのびエアロ ★★ 藤本幸代		
11:00	10:30~11:15 らくらくアクアビクス ★★★ 駒形匡美	10:20~11:05 ピラティス ★★ 湯上昌哉	10:40~10:55 水中バイク＆ トランポリン15 ★★(体力UP) 佐原　百華	10:10~10:50 優しいヨガ ★★(免疫力UP) 越智美保	10:45~11:15 4泳法　(キック強化月間) ★★ 櫛田　尚子	10:10~11:00 はじめてピラティス ★★ 越智美保	10:45~11:05 水慣れ ★ 小畠映子				10:30 ~13:30 スクール授業の為 コース制限が あります。	
12:00	11:25~11:55　2泳法(Bu/Br) ★★ 佐原百華		11:05~11:35 2泳法(Ba/Fr) ★★ 佐原　百華	11:20~12:05 ZUMBA ★★★★ JUNKO	奇数月：キック強化	11:30~12:20 初級エアロ ★★★(体力UP) 越智美保	11:15~11:45 アトヨム30 ★★★(体力UP) 森山　晴海	11:10~12:00 健康ステップ ★★(体力UP) 越智美保	10:55~11:10 水中ウォーキング ★ 森山　晴海	19日 〈代行〉 藤本→伊藤		
13:00	コーチ変更 12:05~12:35 マスターズ30 ★★★★ 佐原百華	時間変更 13:30~14:15 ZUMBA ★★★★ KAORI		13:30~14:00 体力UP!サーキット ＆ウエーブリング ★ 森山	11:25~12:05 体力アップスイム ★★★★ 櫛田　尚子	13:30~14:00 ラジオ体操＆青竹 ★ 佐原		13:30~14:00 免疫力UP!!ボール ＆筋膜リリース ★ 櫛田	13:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	12:25~13:25 太極拳 ★★ 池田康子		
14:00								25日 〈代行〉				
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。				16:45まで	
19:00	時間変更 新レッスン追加		19:20~19:50 アトヨム30 ★★★(体力UP) 森山晴海		19:20~19:40 フィンスイム ★★★ 西江麻衣子	19:15~20:05 初級エアロ ★★ 駒形匡美	19:30~19:50 体力アップスイム　(50mに挑戦) ★★ 西江　麻衣子	19:15~20:00 1･3週目ピラティス 吉本 2･4週目ズンバ 江島		18:40~19:30 優しいパワーヨガ ★★ 生熊	4泳法のレッスン 1週目/バタフライ　Bu 2週目/背泳ぎ　Ba 3週目/平泳ぎ　Br 4週目/クロール　Fr	
20:00	19:20~19:35 水慣れ ★ 西江　麻衣子	19:10~20:00 1･3週目　バレトン 2･4週目 脂肪燃焼エアロ ★★★ 越智美保		20:15~21:00 ピラティス ★★ 河上	19:55~20:45 マスターズ ★★★★★ 佐原　百華	時間変更			19:30~20:15 アクアビクス ★★★ 駒形匡美	5日・12日 （土） 〈代行〉 生熊→小川	〈休館日〉 毎週火曜日 30日(水)	
21:00	19:45~20:05 初級4泳法 ★★ 西江　麻衣子	20:30~21:00 優しいヨガ ★★(免疫力UP) 越智美保										
	21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで			