

# スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2021年1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
10:20-11:00 ゆがみシャキッと体操40 宮村		10:25-10:55 タイチ Rimi		10:20-11:00 ゆがみシャキッと!体操40 宮村	体力回復 対策に!	10:15-11:15 やさしい太極拳 奥西		10:20-11:00 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。	11:00-12:00 エンジョイ☆ヨガ &セルフケア マッキー	10:15-12:30 スクール授業 のため コースに制限が あります。
	11:20-11:40 水中ウォーキング 石田		10:50-11:20 健美メソッド (アクアビクス) ナルミ		11:00-11:20 水中ウォーキング 山本			11:30-12:20 健美メソッド (ヨガ) ナルミ			
11:30-12:15 ヒップホップ 岡武	11:50-12:20 フィンスイム 石田	11:25-11:55 セルフコンディショニング 骨盤体操 Rimi	11:30-12:00 ステップアップ(4泳法) 市川	11:30-12:20 体力回復エアロ 伊田	11:25-11:55 初めての 平泳ぎ/バタフライ 山本	11:45-12:30 健美メソッド (ステップ) ナルミ		12:10-12:30 ゆっくりウォーキング 山本	12:35-13:05 健美メソッド (アクアビクス) ナルミ		
	12:45-13:30 機能改善ヨガ&ピラティス 矢野		12:05-12:35 50mに挑戦 市川	12:50-13:35 カラテフィット 清野	1/7 横泳ぎ 1/14 スカールング 1/21 ターン 1/28 ターン			12:35-13:05 クロール/背泳ぎ 山本			
	14:00-14:15 機能改善 山本			14:05-14:50 ZUMBA GOLD TOMMY☆ ※1・3週目のみ		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			13:30-18:05		13:00-13:20 わくわくウォーキング
	14:30-19:05 スクール授業 のため コースに制限が あります。		14:30-19:05 スクール授業 のため コースに制限が あります。	15:00-16:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ	14:30-19:05 スクール授業 のため コースに制限が あります。						13:25-13:45 初めての4泳法
<p>コロナウイルス感染拡大のため、レッスンを減少させていただいております。 詳しい日程は裏面をご確認ください。 会員の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、 何卒ご理解賜りたくお願い申し上げます。</p>											
<p>感染予防対策のため、スタジオレッスン実施間隔・参加可能人数が変更になっております。 ※スタジオレッスンの定員を20名とさせていただきます ※レッスン抽選時間は、開始10分前とさせていただきます(フロントにて)</p>											
	19:15-20:00 ZUMBA TOMMY☆	19:25-19:55 初めての 平泳ぎ/バタフライ 市川	19:00-20:10 ジョイトレ&ヨガ マッキー		19:15-19:35 水中サーキット(器具) &ストレッチ 市川			18:45-19:45 代謝アップ ピラティス ※1・3週目 リラクゼーション ヨガ ※2・4週目 伊田	19:00-19:20 水中ウォーキング 山本		
			19:15-19:45 アトヨム 石田			19:30-20:30 オリジナルエアロ 伊田		19:50-20:40 マスターズ 石田	19:25-19:55 初めての 4泳法 山本		
21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		17:00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。



