




スポーツクラブENJOY 笠岡 特別プログラムレッスン

2021/1/1~1/30

	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	10:30~11:15 らくらくアクアビクス ★★★ 胸形	10:20~11:05 ピラティス ★★ 湯上昌哉	10:20~10:35 水中ウォーキング ★(体力UP) 村上 太一	10:10~10:50 優しいヨガ ★★(免疫力UP) 越智美保	10:20~10:35 水中ウォーキング ★ 楠田 尚子	10:10~10:50 はじめてピラティス ★★ 越智美保	10:20~10:35 水中ウォーキング ★ 小島映子	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	10:30~13:30 スクール授業の為 コース制限が あります。	
11:00			10:45~11:00 水中バイク& トランポリン15 ★★(体力UP) 村上 太一		10:45~11:15 初中級4泳法 (キック強化月間) ★★ 楠田 尚子			10:45~11:05 水慣れ ★ 小島映子				
11:25~11:55	11:25~11:55 法(Bu/Br) ★★ 佐原百華	担当変更		11:20~12:05 ZUMBA ★★★★ JUNKO		11:20~12:00 第1・3パレトン 第2・4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	11:10~11:50 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	9日・23日 ピラティス 16日・30日 のびのび エアロ		
12:00			11:10~11:40 2泳法(Ba/Fr) ★★ 佐原 百華		11:25~12:05 体力アップスイム ★★★★ 楠田 尚子							
12:05~12:35	12:05~12:35 マスターズ30 ★★★★ 佐原百華	13:30~14:15 ZUMBA ★★★★ KAORI		13:30~14:00 体力UP!サーキット &ウエアリング ★ 森山		13:30~14:30 太極拳 ★★ 池田康子		13:30~14:00 免疫力UP!ボール &筋膜リリース ★ 楠田				
13:00												
14:00	1月11日(月) 祝日の為、全ての レッスンがお休みとなります											
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。					
15:00												
19:00			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 ★★★★ 村上 太一	19:15~20:05 初級エアロ ★★ 胸形	19:30~19:50 体力アップスイム (50mlに 挑戦) ★★ 西江 麻衣子	19:15~20:00 1・3週目ピラティス 吉本	18:40~19:30 優しいパワーヨガ ★★ 生熊			
20:00	19:20~19:35 水慣れ ★ 西江 麻衣子	19:10~19:50 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				2・4週目ズンバ 江島	19:30~20:15 アクアビクス ★★★★ 胸形			
20:00	19:45~20:05 初級4泳法 ★★ 西江 麻衣子	20:20~20:50 優しいヨガ ★★(免疫力UP) 越智美保		20:15~21:00 ピラティス ★★ 河上								
21:00												
	21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで			

今月は
キック強化

第1・3パレトン
第2・4初級エアロ

9日・23日
ピラティス
16日・30日
のびのび
エアロ

1月11日(月)
祝日の為、全ての
レッスンがお休みとなります

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
で行います。

8日・22日ピラティス
15日・29日ズンバ

16:45まで
〈休日休講日〉
1月11日(月)

〈休館日〉
毎週火曜日

〈年始休業〉
1月
1日・2日・3日
1月4日より
通常営業です