

スポーツクラブENJOY 笠岡 フログラムレッスン

2021/5/1~5/28

	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												
11:00	10:30~11:15 らくらくアクアビクス ★★★ 駒形	10:20~11:05 ピラティス ★★ 浦上昌哉	10:20~10:50 初級(Br/Bu) ★ 佐原 百華	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 ★ 村上 太一	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。	
12:00	11:20~11:40 キック基礎クラス ★★★ 榎田 尚子	11:40~12:10 筋力UP!サーキット &ストレッチ ★ 森山 晴海	10:55~11:25 中級4泳法 ★★ 佐原 百華	11:20~12:05 ZUMBA ★★★★ JUNKO	10:45~11:00 水中バイク& トランポリン15 ★★★(体力UP)	11:20~12:00 第1・3バレトン 第2・4初級エアロ ★★★(体力UP) 越智美保	10:40~11:00 水慣れ ★ 小島映子	11:05~11:35 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		
13:00					レッスン 変更	第1・3バレトン 第2・4初級エアロ	11:05~11:40 初級(Ba/Fr) ★★★ 村上 太一	11:45~12:00 フィンスイム(泳法) ★★(体力UP) 森山 晴海				
14:00		13:30~14:15 ZUMBA ★★★★ KAORI		13:30~14:00 ポール&ストレッチ ★ 榎田尚子		13:30~14:30 太極拳 ★★ 池田康子	新レッスン	13:30~14:00 機能改善(免疫力UP!) ★ 佐原 百華		13:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	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。	
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。	17:00~18:00 スクール ダンス教室	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。									
19:00												
20:00	19:20~19:35 水慣れ ★ 西江麻衣子	19:20~20:00 1・3週目 バレトン 2・4週目 脂肪燃焼 エアロ ★★★ 越智美保	19:20~19:50 アトヨム30 ★★★(体力UP) 森山晴海	19:20~19:40 水中ウォーキング ★★ 西江麻衣子	19:15~20:05 初級エアロ ★★ 駒形	19:20~19:40 フィンスイム ★★★ 村上太一	19:15~20:00 1・3週目ピラティス 吉本	19:30~20:15 アクアビクス ★★★ 駒形	19:45~20:05 体力アップスイム (50mに挑戦) ★★ 西江 麻衣子	20:00~20:30 らくらく筋トレ ★ 村上 太一	16:45まで 【祝日休講日】 3日(月) 5日(水) 〈休館日〉 毎週火曜日 29日(土) 30日(日) 31日(月)	
21:00		20:30~21:00 優しいヨガ ★★(免疫力UP) 越智美保	20:15~21:00 ピラティス ★★ 河上	19:50~20:40 マスターズ ★★★★★ 佐原 百華								
	21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで			

