スポーツクラブＥＮＪＯＹ　笠岡　プログラムレッスン　2022/5/1～5/28

月曜日

プール

10:30～11:15
らくらくアクアビクス
★★★
吉本

11:20～11:40
基礎クラス
★～★★
櫛田　尚子

11:45～12:05
中級クラス
★★
櫛田　尚子

12:10～12:40
マスターズ30
★★★★
櫛田　尚子

15:00～19:00
スクール授業の為
コースに制限が
あります。

19:30～19:45
水中ウォーキング
★
森山　晴海

19:50～20:10
フィンスイム
★★
森山　晴海

スタジオ

10:20～11:05
ピラティス
★★
湯上昌哉

5月2日・16日
11:40～12:25
ホッとエアロ
★★
湯上昌哉

13:30～14:15
ZUMBA
★★★★
KAORI

17:30～18:30
スクール
ダンス教室

19:20～20:00
奇数週：バレトン
偶数週：脂肪燃焼
エアロ
★★★
越智美保

20:30～21:00
優しいヨガ
★★(免疫力UP)
越智美保

21:15まで

水曜日

プール

10:30～11:00
初級(Br/Bu)
★
佐原　百華

11:05～11:20
飛び込み
★★
佐原　百華

11:30～12:10
体力アップスイム
★★★★
佐原　百華

15:00～19:00
スクール授業の為
コースに制限が
あります。

19:20～20:05
アトヨム45
★★★(体力UP)
森山晴海

スタジオ

10:10～10:50
優しいヨガ
★★(免疫力UP)
越智美保

11:20～12:05
ZUMBA
★★★★
JUNKO

13:30～14:00
サーキット＆ストレッチ
筋力UP！
★
森山　晴海

20:15～21:00
ピラティス
★★
河上

21:15まで

木曜日

プール

10:20～10:35
水中ウォーキング
★
森山　晴海

10:40～11:00
水中サーキット
★★(体力UP)

11:05～11:35
初級(Ba/Fr)
★★
森山晴海

15:00～19:00
スクール授業の為
コースに制限が
あります。

19:20～19:40
水中筋トレ＆ストレッチ
★
佐原　百華

19:50～20:40
マスターズ
★★★★★
佐原　百華

スタジオ

10:10～10:50
はじめてピラティス
★★
越智美保

11:20～12:00
奇数週：バレトン
偶数週：初級エアロ
★★★(体力UP)
越智美保

奇数週：バレトン
偶数週：初級エアロ

13:30～14:30
太極拳
★★
池田康子

19:15～20:05
初級エアロ
★★
駒形

21:15まで

金曜日

プール

10:20～10:35
水中ウォーキング
★
小島映子

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

11:45～12:00
フィンスイム(泳法)
★★(体力UP)
森山　晴海

15:00～19:00
スクール授業の為
コースに制限が
あります。

19:20～19:40
初級4泳法
★
佐原　百華

スタジオ

10:10～10:40
優しいヨガ
★★(免疫力UP)
越智美保

11:10～11:50
健康ステップ
★★(体力UP)
越智美保

13:30～14:00
機能改善＆
簡単トレーニング
(免疫力UP!)
★
櫛田　尚子

19:15～20:00
1･3週目ピラティス
吉本

2･4週目ズンバ
江島

21:15まで

土曜日

プール

10:25～10:45
機能改善＆ストレッチ
(プールサイド)
★(免疫力UP)
佐原　百華

11:00-11:45
ベビースイミングの為
コースに制限が
あります。

スクール授業の為
コースに制限が
あります。

19:30～20:15
アクアビクス
★★★
駒形

スタジオ

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

18:40～19:30
温活ヨガ
★★
栗原　弘大

21:15まで

日曜日

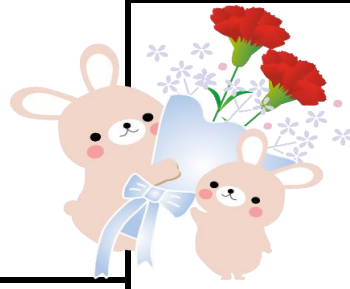
プール

10:30～13:30
スクール授業の為
コース制限が
あります。

16:45まで

〈休館日〉
毎週 火曜日
5月29日(日)
30日(月)

〈祝日休講日〉
5月4日(水)
5日(木)



スタジオ

21:15まで

ピラティス代行
5月21日(土)
藤本→石川千秋

温活ヨガ代行
5月7日(土)
栗原→藤井千尋
5月21日(土)
栗原→在間美晴

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。