



スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

2022/6/1~6/27

	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	らくらくアクアビクス ★★★ 吉本	10:20~11:05 ピラティス ★★ 湯上昌哉	10:30~11:00 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 ★ 森山 晴海	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) 佐原 百華	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	11:20~11:40 基礎クラス ★★★★ 樺田 尚子		11:05~11:20 飛び込み ★★ 佐原 百華		10:40~11:00 水中サーキット ★★(体力UP)		10:40~11:00 水慣れ ★ 小島 映子					
11:45~12:05	中級クラス ★★ 樺田 尚子	6月13日 27日	11:30~12:10 体カアップスイム ★★★★ 佐原 百華	11:20~12:05 ZUMBA ★★★★ JUNKO	11:05~11:35 初級(Ba/Fr) ★★ 森山晴海	11:20~12:00 奇数週:パレトン 偶数週:初級エアロ ★★★(体力UP) 越智美保	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	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。			
12:10~12:40	マスターズ30 ★★★★ 樺田 尚子	11:40~12:25 ホットエアロ ★★ 湯上昌哉				奇数週:パレトン 偶数週:初級エアロ	11:45~12:00 フィンスイム(泳法) ★★(体力UP) 森山 晴海					
13:00												
13:30~14:15		13:30~14:15 ZUMBA ★★★★ KAORI		13:30~14:00 サーキット&ストレッチ 筋力UP! ★ 森山 晴海		13:30~14:30 太極拳 ★★ 池田麻子		13:30~14:00 機能改善& 簡単トレーニング (免疫力UP!) ★ 樺田 尚子				
14:00												
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。	17:30~18:30 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。		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。					
19:00	担当変更											
19:30~19:50	水中ウォーキング ★ 佐原 百華	19:20~20:00 奇数週:パレトン 偶数週:脂肪燃焼 エアロ ★★★★ 越智美保	19:20~20:05 アトヨム45 ★★★★(体力UP) 森山晴海		19:20~19:40 水中筋トレ&ストレッチ ★ 佐原 百華	19:15~20:05 初級エアロ ★★ 駒形	19:20~19:40 初級4泳法 ★ 佐原 百華	19:15~20:00 1・3週目ピラティス 吉本				
19:55~20:15	初級4泳法 ★★ 佐原 百華							2・4週目ズンバ 江島				
20:00	レッスン変更	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				19:30~20:15 アクアビクス ★★★★ 駒形			
21:00												
	21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで			

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。



レッスン変更

18:40~19:30
ピラティス
★★
栗原 弘大



16:45まで
〈休館日〉
毎週 火曜日
6月29日(水)
30日(木)

10:30~13:30
スクール授業の為
コース制限が
あります。

スクール授業の為
コースに制限が
あります。