

# スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

## 2022年9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			
10:00	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		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		11:20-11:40 水中ウォーキング 石田	11:25-11:55 セルフコンディショニング 骨盤体操 Rimi	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 三吉			11:30-12:00 アクアビクス 津守		10:30-11:15 エンジョイ☆ヨガ &セルフケア マッキー	10:15-12:30			
12:00	11:30-12:15 ヒップホップ 岡武	11:50-12:20 フィンスイム 石田			11:30-12:20 体力回復エアロ 伊田	11:25-11:55 初めての4泳法 三吉		11:45-12:30 健美メソッド (かんたんエアロ) ナルミ		11:30-12:20 健美メソッド (ヨガ) ナルミ		スクール授業 のため コースに制限が あります。			
13:00	12:45-13:30 機能改善ヨガ&ピラティス 矢野		12:25-12:45 ストレッチ 三吉・神寶												
14:00					12:50-13:35 カラテフィット 清野			13:00-14:00 かんたんダンスエクササイズ &ちょっぴりダンス 谷向							14:00-14:30 アクアズンバ Rimi
15:00	14:00-14:45 ZUMBA TOMMY☆				14:05-14:50 ZUMBA GOLD TOMMY☆ ※1・3週目のみ (9/1・9/15)						13:30-18:05				
16:00		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 (9/8・9/22)						スクール授業 のため コースに制限が あります。				
17:00	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 <b>20名</b> 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)														
18:00					スタジオは ご利用できません。 16:00-18:40										17:00閉館
19:00	19:15-19:35 水中ウォーキング 神寶		筋力 アップに!	19:00-19:45 ジョイトレ&ヨガ マッキー	19:15-19:45 アトヨム 石田	19:00-19:45 ヒップホップ T.K.R.O		18:45-19:45 オリジナルエアロ 伊田	19:15-19:35 フィンスイム 神寶	18:45-19:45 代謝アップ ピラティス ※1・3週目 (9/3・9/17) リラクゼーション ヨガ ※2・4週目 (9/10・9/24) 伊田	18:45-19:15 水中ウォーキング 石田				
20:00															
21:00	21:30閉館														

**・9月の  
レッスンはありません。**

★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。



