

☆ENJOY西大寺 プログラム☆

2022年10月

時間	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												
11:00		10:45~11:15 アトヨム30	10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西さとし		10:15~10:55 やさしいReebok マーシャルアーツ 津守幸恵	10:20~11:00 ベビースイミングの ためレーン制限が あります。			10:20~11:00 ベビースイミングの ためレーン制限が あります。			10:30~12:30 スイミングスクール のため レーン制限が あります。
12:00	11:15~12:00 ハッピーエアロ 松浦双葉	11:30~11:50 初級Br	11:10~11:30 燃えるウォーキング	11:45~12:15 やさしい太極拳 奥西さとし	11:45~12:30 自律神経調整ヨガ 池田佳世	11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵	11:40~12:10 かんたんステップ カチューシャ廣本	11:20~11:40 燃えるウォーキング	11:00~11:45 初級エアロ 津守幸恵	11:10~11:40 アクアピクス 伊藤加奈 (2・4週目)		
13:00	12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:00~12:30 フィンスイム	12:10~12:40 マスタース	13:15~13:45 ジョイトレ!サーキット (1・3週目) セルフケアストレッチ (2・4週目) マッキー	12:00~12:20 初級Fr	12:30~13:00 中級4泳法	12:40~12:55 ストレッチ15	11:50~12:10 初級Ba	12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆			
14:00			時間変更		13:00~13:45 ポールピラティス 福田智美							
15:00												
16:00		16:00~19:30 スイミングスクール のため レーン制限が あります。	15:00~19:00 スイミングスクール のため			16:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。		15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。				
17:00												
18:00												
19:00												
20:00					19:10~19:55 ZUMBA TOMMY☆ (1・3週目)	19:30~20:00 アトヨム30 (2・4週目)	19:30~20:15 ENJOYヨガ マッキー (2・4週目)	19:30~20:00 中級4泳法				
21:30												

火曜日・休館日

配布しているプログラム
とレッスン日に変更
になりました。

土曜14:00~16:00
プール利用不可
※サウナ利用はできます。

水曜17:00~18:00
プール利用不可
※サウナ利用はできます。

プログラムの見方

プール

Bu → バタフライ
Ba → 背泳ぎ
Br → 平泳ぎ
Fr → クロール



◆ 館内利用時のお願い ◆

来館時、ロッカールーム内、ジムエリア(ランニングマシン、バイク利用時)、スタジオをご利用時はマスク着用をお願いします。
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご協力をお願いいたします。

【ジム利用】

- ・ トレーニング器具についた汗は茶色の汗拭きタオルで拭いてください。
- ・ マッサージ機を運動後使用する場合は、衣服を着替えてご利用ください。
- ・ 携帯電話(通話など)は休憩スペースでご利用ください。



【プール利用】

- ・ 化粧、整髪料をおとしてご利用ください。
- ・ スイミングキャップを必ず着用ください。
- ・ プールに入る前(サウナ・トイレ使用後も)はシャワーを浴びてください。

◆ メールアドレス登録・ホームページについて ◆

レッスンの休講やお知らせ、臨時休館などのご連絡はホームページ、またはメールにて連絡をさせていただきます。
メールアドレスの登録がまだの方はフロントにて手続きをお願いします。



〈 ホームページの見方 〉
①エンジョイのホームページを開く
画面右側の店舗一覧の
【エンジョイ西大寺】をクリックする



②【インストラクターの代行とお休み】
をクリックする



③【今後の代行とお休みを確認する】
…追加で休講や代行レッスンがある場合はここに追加されます。
【今月のプログラム表】
…クリックすると今月のプログラムが表示されます。

△各種提出の締切について△

休会、コース変更、退会の届出締切日は、**10月13日(木)**です。

(例) 10月13日までに各種届け出提出をしていただくと…

休会届・コース変更届 : 11月から休会・コース変更が適用

退会届 : 10月末クラブ退会が可能

会費引落日は、**10月25日(火)**です。

■10月休館日■ 4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)・29日(土)・30日(日)・31日(月)/11月1日(火)

☆スタジオレッスン☆

レッスン名	強度	レッスン指導内容 & レッスンPR
ストレッチ	♥	筋肉や腱をゆっくり気持ちよく伸ばし、柔軟性を高めます。疲労回復にも効果的!
かんとレ	♥	初めて筋力トレーニングする方も安心して参加できる簡単なトレーニングです。
青竹体操	♥	青竹を踏むことで足の裏を刺激し足の裏の感覚・血行を良くします。
筋膜リリース(10名限定)	♥	筋肉を覆っている膜(筋膜)を専用のツールを使用してほぐしていきます。
エアロビクス	♥♥~	エアロビクスの基本ステップに変化をつけ、動きの組み合わせを楽しみましょう。 初心者マークのレッスンは初心者の方にもオススメ!
ZUMBA GOLD ZUMBA	♥♥~	世界中のラテン系音楽を中心に簡単な動きでストレス解消を目的とします。 ZUMBA GOLDは初心者の方にオススメです。ZUMBAはGOLDより強度が高くなります。
かたんバレエ	♥♥~	バレエの基本の動きを中心に行うレッスンです。 バレエの動きはインナーマッスルの強化や姿勢改善にも効果的☆
ヨガ	♥~♥♥	ヨガは呼吸を意識しながら身体を動かすことで筋力アップ・ストレス解消効果があります。 目的にあった各レッスンにご参加ください。
ピラティス	♥~♥♥	ピラティスは体幹を鍛え、姿勢を整えていきます。 マシントレーニングが苦手な方にもおすすめです。身体の内側から引き締めましょう。
かたんステップ	♥~♥♥	ステップ台を使った簡単な動きで楽しく動きます。
ジョイトレ!サーキット	♥~♥♥	股関節を柔らかくするエクササイズとサーキットトレーニングを交互に行うことで短時間でも様々な効果があります。
Reebokマーシャルアーツ	♥♥~	パンチやキックをしてストレス解消、体幹トレーニングを入れて 痩せやすい身体になりましょう。

☆プールレッスン☆

レッスン名	強度	レッスン指導内容 & レッスンPR
燃えるウォーキング	♥	腹部、股関節部を主に使いながら姿勢改善、基礎代謝向上をめざします。
初級〇〇(20分)	♥	25m泳ぐことを目標にするクラスです。基礎のけのび、キックの練習から行います。
中級〇〇(30分)	♥♥	50m泳ぐことを目標にするクラスです。より楽に、きれいに泳げるよう練習します。
マスターズ	♥♥♥	サークル練習などでタイムアップ、持久力アップをめざします。
フィンスイム	♥	フィン(足ひれ)を使用して泳ぐ、潜るなどの練習を行います。
水中ジャンプ!バイク!エクササイズ!	♥	水中バイク、トランポリンを使用します。
アトヨム	♥~♥♥	自分のペースでできる水中エクササイズ、筋力トレーニングです。
アクアビクス	♥~♥♥	効果的にシェイプアップしたい方、腰痛や膝痛のある方も水のパワーで短時間でも運動効果があります。