

スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2022年10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
10:20-11:00 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。	10:30-11:15 エンジョイ☆ヨガ &セルフケア マッキー	10:15-12:30 スクール授業 のため コースに制限が あります。
	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	11:30-12:20 体力回復エアロ 伊田	11:00-11:20 水中ウォーキング 三吉	11:25-11:55 初めての4泳法 三吉		11:30-12:20 アクアビクス 津守	11:30-12:20 健美メソッド (ヨガ) ナルミ	10/8 代行 津守	10/16 代行 ナルミ
11:30-12:15 ヒップホップ 石田	11:50-12:20 フィンスイム 石田						11:45-12:30 健美メソッド (かんたんエアロ) ナルミ			10/8 代行 マッキー	
12:45-13:30 機能改善ヨガ&ピラティス 矢野	インストラクター 変更	12:25-12:45 ストレッチ 神寶		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
14:00-14:45 ZUMBA TOMMY☆				14:05-14:50 ZUMBA GOLD TOMMY☆ ※1・3週目のみ (10/6・10/20)						10/8 代行 マッキー	
	14:30-19:05 スクール授業 のため コースに制限が あります。		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 (10/13・10/27)	14:30-19:05 スクール授業 のため コースに制限が あります。			14:30-19:05 スクール授業 のため コースに制限が あります。			
									13:30-18:05 スクール授業 のため コースに制限が あります。		
<p>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20名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)</p>											
	19:15-19:35 水中ウォーキング 神寶	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	19:10-19:50 マスターズ 神寶	18:45-19:45 オリジナルエアロ 伊田		18:45-19:45 代謝アップ ピラティス ※1・3週目 (10/1・10/15) リラクゼーション ヨガ ※2・4週目 (10/8・10/22) 伊田	18:45-19:15 水中ウォーキング 石田		
21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館	

10/8
代行 津守

10/8
代行 マッキー

・10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。



筋力
アップに!

新レッスン!!

スタジオは
ご利用できません。

17:00閉館

