スポーツクラブENJOY　岡南　プログラムレッスン

2023年11月

月曜日

スタジオ

- 10:20–11:00 ゆがみシャキッ!と体操40 宮村
- 11:30–12:15 ヒップホップ 石田
- 12:45–13:30 機能改善ヨガ＆ピラティス 矢野
- 13:45–14:30 ZUMBA TOMMY☆
- 19:20–19:40 筋力トレーニング＆ストレッチ 吉崎
- 11/20　休講
- 11/20　休講

プール

- 11:30–11:50 水中ウォーキング 宮本
- 11:55–12:25 初めての背泳ぎ 渡邊・宮本
- 14:30–19:05 スクール授業のためコースに制限があります。
- 19:15–19:35 水中ウォーキング 三吉
- 19:40–20:10 初めてのクロール 三吉

21:30閉館

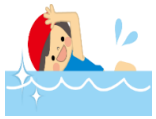
水曜日

スタジオ

- 10:25–10:55 タイチ Rimi
- 11:05–11:35 セルフコンディショニング 骨盤体操 Rimi
- 11:50–12:10 ラジオ体操第1＆ストレッチ 森山
- 筋力アップに！
- 19:00–19:45 ジョイトレ＆ヨガ マッキー

プール

- 10:45–11:15 健美メソッド（アクアビクス） ナルミ
- 11:30–11:50 水中ウォーキング 西江
- 11:55–12:25 初めてのクロール 吉崎
- 12:30–13:00 フィンスイム 吉崎
- 14:30–19:05 スクール授業のためコースに制限があります。



21:30閉館

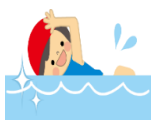
木曜日

スタジオ

- 10:20–11:00 ゆがみシャキッと!体操40 宮村
- 11:15–12:05 体力回復エアロ 伊田
- 12:20–12:30 ラジオ体操 吉崎
- 12:50–13:35 ZUMBA GOLD TOMMY☆ ※1・3週目のみ（11/2・11/16）
- 12:50–13:50 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ（11/9・11/23）
- 11/23　休講
- 子どものダンス教室のためスタジオはご利用できません。
- 16:00–18:40
- 19:00–19:45 ヒップホップ T.K.R.O

プール

- 11:00–11:20 水中ウォーキング 西江
- 11:25–11:55 初めてのバタフライ 三吉
- 12:00–12:30 ステップアップ4泳法 三吉
- 14:30–19:05 スクール授業のためコースに制限があります。



21:30閉館

金曜日

スタジオ

- 10:15–10:45 太極拳 奥西
- 10:45–11:15 姿勢改善ヨガ 奥西
- 11:30–12:15 健美メソッド（かんたんエアロ） ナルミ
- 12:30–12:45 ストレッチ 宮本
- 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
- 11/3　休講
- 18:45–19:45 オリジナルエアロ 伊田

プール

- 11:30–12:00 アクアビクス 津守
- 14:30–19:05 スクール授業のためコースに制限があります。
- 19:15–19:35 水中サーキット（器具） 吉崎

21:30閉館

土曜日

スタジオ

- 10:20–11:00 ZUMBA TOMMY
- 11:30–12:20 健美メソッド（ヨガ） ナルミ
- 12:50–13:30 Reebokマーシャルアーツ 津守
- 18:45–19:30 ピラティス 伊田
- 19:35–20:20 リラクゼーションヨガ 伊田

プール

- 10:15–11:30 スクール授業のためコースに制限があります。
- 12:35–13:05 健美メソッド（アクアビクス） ナルミ
- 13:30–18:05 スクール授業のためコースに制限があります。
- 19:00–19:30 水中ウォーキング 宮本

21:30閉館

日曜日

スタジオ

- 11:00–11:30 ZUMBA GOLD TOMMY☆

プール

- 10:15–12:30 スクール授業のためコースに制限があります。
- 13:00–13:30 アトヨム 森山・三吉

17:00閉館

☆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。