

☆ENJOY西大寺 プログラム☆

2023年11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 | 11:15~12:00 Happyエアロ 松浦双葉 | 10:45~11:15 アトヨム30 | 10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西さとし | 11:10~11:30 燃えるウォーキング | 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。 | 10:40~11:25 筋調整ヨガ カチューシャ廣本 | | 11:00~11:45 初級エアロ 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。 | | 10:30~12:30 スイミングスクール のため レーン制限が あります。 |
| 12:00 | 12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆ | 11:30~11:50 初級Br | 11:25~11:55 やさしい太極拳 奥西さとし | 11:40~12:00 初級Bu | 11:45~12:45 自律神経調整ヨガ 池田佳世 (9日休講) | 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 | 11:50~12:10 初級Ba | 11:05~11:20 ホットストレッチ (1・2週目) | | | |
| 13:00 | | 12:00~12:30 フィンスイム | 12:10~12:40 マスターズ | 12:30~13:00 中級4泳法 | 12:00~12:20 初級Fr | 12:40~12:55 ストレッチボール (1・3週目) ストレッチ (2・4週目) | | 12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆ | | | | |
| 14:00 | 13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本 | 13:00~13:40 ストレッチ& ジョイトレ マッキー | 13:05~13:20 筋膜リリース | 13:30~13:45 かんトレ | 13:05~13:20 青竹体操 | 13:30~14:15 ZUMBA TOMMY☆ | | 13:00~19:30 スイミングスクール のため レーン制限が あります。 | | | | |
| 15:00 | | | | | 14:15~15:00 ZUMBA TOMMY☆ (1・3週目) | | | | | | | |
| 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 レーン制限が あります。 | 16:00 スイミ のため レーン ありま | | | | 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 | | 19:30~19:50 初級Br・Fr (20日休講) | 19:10~20:00 ピラティス 宮村知子 | 19:30~20:00 中級4泳法 | 19:30~20:00 アトヨム30 (2・4週目) | | | 19:30~19:50 燃えるウォーキング | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00~20:20 初級Bu・Ba | | | | |
| 21:30 | 21:30 閉館 | | 21:30 閉館 | | 21:30 閉館 | | 21:30 閉館 | | 21:30 閉館 | | 21:30 閉館 | |

火曜日・休館日

16日
13:00~13:45
入門エアロ
松浦双葉

時間変更

木曜中級4泳法今月は、
1週目: Bu
2週目: Br
3週目: Fr
4週目: Ba
で行います。

11/25(土)14:00~18:00
スイミングスクールの
進級判定で全レーン使用のため
プール利用不可
ご迷惑おかけしますが、
ご理解・ご協力をお願いします。

土曜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

(例)初級Br・Frの場合
1・3週目: Br(平泳ぎ)
2・4週目: Fr(クロール)
でレッスンを行います。

