




# スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

## 2024年1月

月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
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	スタジオ	
10:20~11:05 らくらくアクアピクス ★★★ 吉本 ゆか	10:15~11:00 ピラティス ★ 湯上 昌哉	10:30~10:50 初級 (Ba/Fr) ★★★ 佐原 百華	10:10~10:50 優しいヨガ ★★ 越智 美保	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 碓 奈々	10:10~10:50 はじめてピラティス ★ 越智 美保	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 小島 映子	10:10~10:40 優しいヨガ ★ 越智 美保	10:30~11:15 ベビースイミングの為 コースに制限が あります	10:10~10:55 ピラティス ★★ 藤本 幸代	10:30~13:30 スクール授業の為 コース制限が あります。		
11:10~11:40 中級クラス ★★★ 藤本 謙太郎		11:00~11:15 飛び込み&ターン ★★ 佐原 百華		10:45~11:05 初級 (Bu/Br) ★★★ 碓 奈々	11:05~11:45 奇数週:パレトン 偶数週:初級エアロ ★★ 越智 美保	10:45~11:05 水なれ ★ 小島 映子	10:55~11:35 健康ステップ ★★ 越智 美保	11:10~11:55 のびのびエアロ ★★★ 藤本 幸代				
11:50~12:05 フィンクラス ★★★ 藤本 謙太郎	11:15~12:00 ホットエアロ ★★ 湯上 昌哉	11:20~12:00 体力アップ40 ★★★★★ 佐原 百華	11:15~12:00 ZUMBA ★★★★★ ミキ	11:10~11:40 初級体力アップ30 ★★★★★ 碓 奈々		11:10~11:40 アトヨム ★★★ 1-3週目 小島 映子 2-4週目 藤本謙太郎						
12:10~12:40 マスターズ30 ★★★★★ 藤本 謙太郎												
火曜日と1月1日(月)・3日(水)は休館日です 1月8日(月)は成人レッスン休講日です												
22日(月) 〈代行〉 ・中級 (Ba) ・フィン ・マスターズ 藤本 ↓ 榎田	13:30~14:15 ZUMBA ★★★★★ KAORI		13:30~14:00 サーキット& 筋膜リリース ★ 榎田 尚子		13:30~14:30 太極拳 ★★ 池田康子		13:30~13:35 ラジオ体操 ★ 鈴木達成 13:40~14:00 筋力トレーニング ★ 碓 奈々	13:00~19:00 スクール授業の為 コース制限が あります。	17:00~17:45 太極舞 ★ ミキ	1月6日・27日		
15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	17:30~18:30 スクール ダンス教室	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。		15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。		15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	19日(金) 〈代行〉 伊藤 ↓ 吉本					
19:20~19:50 アトヨム ★★ 1-3週目 碓 奈々 2-4週目 佐原 百華	19:20~20:00 奇数週:パレトン 偶数週:脂肪燃焼 エアロ ★★★ 越智 美保	19:20~19:40 水中ウォーキング ★ 鈴木 達成 19:45~20:05 水なれ ★★ 鈴木 達成	19:30~20:15 ピラティス ★★ 吉本 ゆか	19:15~20:05 ダイエットエアロ ★★★★★ 湯上 昌哉	19:20~19:40 初級4泳法 ★★★ 佐原 百華	19:20~19:40 初級4泳法 ★★★ 佐原 百華	19:00~19:45 メディカルヨガ ★★★ 伊藤 友貴	19:30~20:15 アクアピクス ★★★★★ 駒形 匡美	19:00~19:50 ヨガ ★★★ SHOKO			
	20:15~20:45 優しいヨガ ★ 越智 美保		10日(水) 〈代行〉 吉本 ↓ 片岡	19:40~20:30 マスターズ50 ★★★★★ 藤本 謙太郎	20:20~20:50 ステップ ★★ 湯上 昌哉		20:00~20:45 ZUMBA ★★★★★ 江島 亜也香					
						時間変更	時間変更					

プール・ジムエリアは 21:15 までご利用いただけます

【レッスン参加の注意】  
レッスン開始後  
10分以降は  
レッスンに  
入れません

【4泳法レッスン】  
1週目…バタフライ Bu  
2週目…背泳ぎ Ba  
3週目…平泳ぎ Br  
4週目…クロール Fr  
で行います