




スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

2024年4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 ★ 榎田 尚子	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 ★★★ 石田 茂史	11:15~12:00 ホットエアロ ★★ 湯上 昌哉	11:00~11:15 飛び込み&ターン ★★ 佐原 百華	11:15~12:00 ZUMBA ★★★★ ミキ	10:45~11:05 初級(Bu/Br) ★★ 榎田 尚子	11:00~11:40 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	10:50~11:30 健康ステップ ★★ 越智 美保	11:05~11:50 のびのびエアロ ★★★ 藤本 幸代				
11:50~12:05 フィンクラス ★★ 石田 茂史		11:20~12:00 体力アップ40 ★★★★ 佐原 百華		11:10~11:40 初級体力アップ30 ★★★★ 榎田 尚子	担当変更	11:10~11:40 アトヨム ★★★ 小島 映子						
12:10~12:40 マスターズ30 ★★★★ 石田 茂史						担当変更						
担当変更	火曜日と4月29日は休館日です 4月から閉館時間が21:00に変更になりました											
	13:30~14:15 ZUMBA ★★★★ KAORI		13:30~13:40 筋トレ ★ 榎田 尚子 13:45~14:00 機能改善 ★ 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 かんたんトレーニング ★ 鈴木 達成	13:00~19:00 スクール授業の為 コース制限が あります。	4月6日・20日	17:00~17:45 太極舞 ★ ミキ		
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。	担当変更	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。	担当変更					
19:20~19:50 アトヨム ★★ 佐原 百華	19:10~19:50 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	19:00~19:50 ダイエットエアロ ★★★★ 湯上 昌哉	19:30~20:20 マスターズ50 ★★★★★ 石田 茂史	19:20~19:40 初級4泳法 ★★★ 佐原 百華	18:50~19:35 メディカルヨガ ★★ 伊藤 友貴	19:15~20:00 アクアピクス ★★★★ 駒形 匡美	19:00~19:50 ヨガ ★★★ SHOKO	13日(土) 〈代行〉 SHOKO ↓ 吉本	【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	
担当変更	20:00~20:30 優しいヨガ ★ 越智 美保		10日(水) 〈代行〉 吉本 ↓ 片岡	20:00~20:30 ステップ ★★ 湯上 昌哉	担当変更	担当変更	19:45~20:30 ZUMBA ★★★★ 江島 亜也香	時間変更	20日(土) 〈代行〉 SHOKO ↓ ヨガ&マインド フルネス瞑想 大戸	【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		
				時間変更			時間変更					