スポーツクラブENJOY　岡南　プログラムレッスン

2024年4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☆
- 19:20-19:35 かんたんトレーニング 高橋

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 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 硲
- 19:40-20:10 初めてのクロール 硲

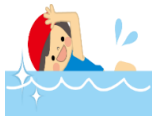
21:00閉館

水曜日

スタジオ
- 10:45-10:55 ラジオ体操 硲
- 11:00-11:15 かんたんトレーニング 高橋
- 19:00-19:45 ジョイトレ＆ヨガ マッキー

筋力アップに！

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 硲
- 11:55-12:25 初めてのクロール 硲
- 12:30-13:00 ステップアップ4泳法 硲
- 14:30-19:05 スクール授業のためコースに制限があります。



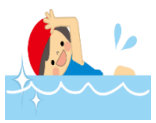
21:00閉館

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
- 12:20-13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ ※1・3週目のみ（4/4・4/18）
- 12:20-13:20 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ（4/11・4/25）
- 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

4/4　休講

プール
- 11:10-11:40 アトヨム 藤本・硲
- 11:50-12:10 中ウォーキング 藤本・硲
- 12:15-12:45 初めてのバタフライ 藤本・硲
- 14:30-19:05 スクール授業のためコースに制限があります。



21:00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
- 18:45-19:45 オリジナルエアロ 伊田

プール
- 10:50-11:20 初めての平泳ぎ 高橋
- 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） 藤本

21:00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

21:00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。

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。