





スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2024年5月

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
10:20-11:00 ゆがみシャキッと体操40 宮村		10:45-10:55 ラジオ体操 高橋	10:45-11:15 健美メソッド (アクアビクス) ナルミ	10:20-11:00 ゆがみシャキッと体操40 宮村		10:15-10:45 太極拳 奥西		10:20-11:00 ZUMBA TOMMY	10:15-11:30		10:15-12:30
		11:00-11:15 かんたんトレーニング 高橋				10:45-11:15 姿勢改善ヨガ 奥西	10:50-11:20 初めての平泳ぎ 高橋		スクール授業 のため コースに制限が あります。	11:00-11:30 ZUMBA GOLD TOMMY☆	スクール授業 のため コースに制限が あります。
11:30-12:15 ヒップホップ 石田	11:30-11:50 水中ウォーキング 宮本		11:30-11:50 水中ウォーキング 碓	11:15-12:05 体力回復エアロ 伊田	11:10-11:40 アトヨム 藤本・碓	11:30-12:15 健美メソッド (かんたんエアロ) ナルミ	11:30-12:00 アクアビクス 津守	11:30-12:20 健美メソッド (ヨガ) ナルミ			
	11:55-12:25 初めての背泳ぎ 宮本		11:55-12:25 初めてのクロール 碓		11:50-12:10 水中ウォーキング 藤本・碓						
12:45-13:30 機能改善ヨガ & ピラティス 矢野			12:30-13:00 ステップアップ4泳法 碓	12:20-13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ ※1・3週目のみ (4/4・4/18)	12:15-12:45 初めてのバタフライ 藤本・碓	12:30-12:45 ストレッチ 宮本		12:50-13:30 Reebokマーシャルアーツ 津守	12:35-13:05 健美メソッド (アクアビクス) ナルミ		
				12:20-13:20 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ (4/11・4/25)							
13:45-14:30 ZUMBA TOMMY☆											
	14:30-19:05 スクール授業 のため コースに制限が あります。		14:30-19:05 スクール授業 のため コースに制限が あります。		14:30-19:05 スクール授業 のため コースに制限が あります。		14:30-19:05 スクール授業 のため コースに制限が あります。		13:30-18:05 スクール授業 のため コースに制限が あります。		
				16:00-18:40 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。							
											
19:20-19:35 かんたんトレーニング 高橋	19:15-19:35 水中ウォーキング 碓	19:00-19:45 ジョイトレ & ヨガ マッキー		19:00-19:45 ヒップホップ T.K.R.O		18:45-19:45 オリジナルエアロ 伊田	19:15-19:35 水中サーキット(器具) 藤本	18:45-19:30 ピラティス 伊田	19:00-19:30 水中ウォーキング 宮本		
	19:40-20:10 初めてのクロール 碓							19:35-20:20 リラクゼーションヨガ 伊田			
21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00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。

17:00閉館