

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2024年4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 ハッピーエアロ 松浦双葉	10:45~11:15 アトヨム30 藤本	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 植松	11:15~12:00 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		12:00~12:30 マスターズ 藤本		11:40~12:00 初級Ba・Bu 植松	11:45~12:45 自律神経調整ヨガ 池田佳世	12:00~12:30 中級4泳法 長綱	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 植松	11:50~12:10 初級Fr 植松		12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆	
13:00		12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆	13:00~13:40 ストレッチ& ジョイトレ マッキー		13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子	12:40~13:00 飛込み&ターン 長綱	12:40~12:55 ストレッチポール (1・3週目) ストレッチ (2・4週目)長綱		13:05~13:20 入門エアロ 松浦双葉	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。		
14:00	13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本				14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (1・3週目)	14:00~14:20 オリジナル ストレッチ (2・4週目)	13:30~14:15 ZUMBA TOMMY☆					
15:00												
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。								
17:00												
18:00												
19:00		19:15~19:30 水中ウォーキング 吉崎	19:10~20:00 ピラティス 宮村知子	19:30~20:00 水中ウォーキング		19:30~20:00 中級4泳法 植松	19:30~19:50 燃えるウォーキング 吉崎					
20:00		19:35~19:55 初級Br・Fr 吉崎					20:00~20:20 初級Bu・Ba 吉崎					
21:00	21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館	

15日(月)のみ
水中ウォーキン

12日(金)
12:40~13:20
入門エアロ
松浦双葉

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。

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)
 でレッスンをを行います。

