

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2024年6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	26日(月) 休講	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	10:15~10:55 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		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	11:15~12:00 ハッピーエアロ 松浦双葉	11:30~11:50 初級Br 藤本	11:25~11:55 やさしい太極拳 奥西さとし	11:40~12:00 初級Ba・Bu	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	11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵	11:20~11:40 燃えるウォーキング	11:00~11:45 初級エアロ 津守幸恵			
13:00	12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:00~12:30 マスターズ 藤本	13:00~13:40 ストレッチ&ジョイトレ マッキー	12:10~12:40 フィンスイム	13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子	12:40~13:00 飛び込み&ターン	11:40~12:10 かんたんステップ カチューシャ廣本	11:45~12:15 初級Fr	12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆			
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)		12:40~12:55 ストレッチボール (1・3週目) ストレッチ (2・4週目)	13:05~13:20 かんたんトレーニング	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。			
15:00							13:30~14:15 ZUMBA TOMMY☆		12:40~13:20 入門エアロ 松浦双葉			
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	19:10~20:00 ピラティス 宮村知子	19:30~20:00 ボール&ダンベルウォーキング				19:30~19:50 燃えるウォーキング				
20:00		19:35~19:55 初級Br・Fr				19:30~20:00 中級4泳法		20:00~20:20 初級Bu・Ba				
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	

火曜日・休館日

13日(木) 休講

木曜中級4泳法今月は、
1週目:Fr
2週目:Br
3週目:Bu
4週目:Ba
で行います。

7日(金) 12:40~13:20 入門エアロ 松浦双葉

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)
 でレッスンを行います。

