




# スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

## 2024年8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 らくらくアクアビクス ★★★ 吉本 ゆか	10:15~11:00 ピラティス ★ 湯上 昌哉	10:30~10:50 初級 (Ba/Br) ★★ 楠田 尚子	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 ★ 楠田 尚子	10:10~10:50 バランス コーディネーション ★ 越智 美保	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 小島 映子	10:10~10:50 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 ★★ 楠田 尚子		10:45~11:05 初級 (Bu/Fr) ★★★ 楠田 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	11:00~11:40 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 体カアップ40 ★★★★★ 楠田 尚子	11:15~12:00 ZUMBA ★★★★★ ミキ	11:10~11:40 初級体カアップ30 ★★★★★ 楠田 尚子		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	8月12日(月) レッスン 休講日です											
12:40~12:50 飛び込み ★★★ 石田 茂史												
新レッスン	13:30~14:15 ZUMBA ★★★★★ KAORI		13:30~13:40 サーキット ★ 鈴木 達成		13:30~14:30 太極拳 ★★★ 池田康子		13:30~13:35 ラジオ体操 ★ 鈴木 達成	13:00~19:00 スクール授業の為 コース制限が あります。	13:40~14:00 かんたんトレーニング ★ 鈴木 達成		8月10日・31日	
			13:45~14:00 カラダほぐし ★ 鈴木 達成									
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。		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。						
19:20~19:50 アトヨム ★★★ 小島 映子	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	19:20~19:50 エクササイズ & はじめてスイム ★ 鈴木 達成	19:30~20:15 ピラティス ★★★ 吉本 ゆか	19:15~20:15 ダイエットエアロ ★★★★★ 湯上 昌哉	19:20~19:40 初級4泳法 ★★★ 楠田 尚子	18:50~19:35 メディカルヨガ ★★★ 伊藤 友貴	19:15~20:00 アクアビクス ★★★★★ 駒形 匡美	19:00~19:50 ヨガ ★★★ SHOKO	【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			
	20:00~20:30 優しいヨガ ★ 越智 美保		7日(水) (代行) 吉本 ↓ 片岡	19:30~20:20 マスターズ50 ★★★★★ 石田 茂史	時間変更	19:45~20:30 ZUMBA ★★★★★ 江島 亜也香					【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	