スポーツクラブENJOY　岡南　プログラムレッスン

2024年8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 GOLD TOMMY☆
- 19:30–19:45 かんたんトレーニング 髙橋

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
- 14:30–19:00 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 体力up 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 1・2週目かんトレ 3・4週目青竹　髙橋
- 19:00–19:45 ジョイトレ マッキー

プール

- 10:45–11:15 健美メソッド（アクアビクス） 山本
- 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
- 14:30–19:00 スクール授業のためコースに制限があります。
- 19:15–19:35 初級クロール 藤本

8/14山本先生休

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 ピラティス 谷向 ＊1・3週目 (8/8・8/22)
- 12:20–13:20 ZUMBA GOLD TOMMY☆ ＊2・4週目 (8/15・8/29)
- 16:00–18:40 キッズダンス教室のためスタジオはご利用できません。
- 19:00–19:45 ヒップホップ T.K.R.O

プール

- 11:10–11:40 アトヨム 藤本
- 11:50–12:10 水中ウォーキング 藤本
- 12:15–12:45 初めてのバタフライ 藤本
- 14:30–19:00 スクール授業のためコースに制限があります。

8/15宮村先生休

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） 山本
- 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 硲
- 11:30–12:00 アクアビクス 津守
- 14:30–19:00 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

8/16山本先生休

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） 山本
- 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） 山本
- 13:30–18:00 スクール授業のためコースに制限があります。 15:00–18:00 全コーススクールで使用します。
- 19:00–19:30 水中ウォーキング 宮本

8/17山本先生休

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

改修工事の為、8/4・8/5のプールレッスンは全て休講となります。ご迷惑をおかけしますが宜しくお願い致します