






スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2024年9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
10:00												
10:20-11:00	ゆがみジャキツと体操40 宮村		10:45-10:55 ラジオ体操 碓	10:45-11:15 健美メソッド (アクアビクス) 山本	10:20-11:00 ゆがみジャキツと体操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			11:00-11:15 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 碓		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	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		11:30-12:15 健美メソッド (かんたんエアロ) 山本	11:30-12:00 アクアビクス 津守	11:30-12:20 健美メソッド (ヨガ) 山本			
12:00	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	12:20-13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ *1・3週目 (9/5・9/19)	11:50-12:10 水中ウォーキング 藤本		12:30-12:45 ストレッチ 宮本			12:35-13:05 健美メソッド (アクアビクス) 山本		
12:45-13:30	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	12:20-13:20 ピラティス 谷向 *2・4週目 (9/12・9/26)			13:00-14:00 かんたんダンスエクササイズ &ちょびりダンス 谷向		12:50-13:30 Reebokマーシャルアーツ 津守			
13:45-14:30	13:45-14:30 ZUMBA GOLD TOMMY☆											
14:30-19:00	14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00	13:30-18:00		
15:00	スクール授業 のため コースに制限が あります。		スクール授業 のため コースに制限が あります。		スクール授業 のため コースに制限が あります。		スクール授業 のため コースに制限が あります。		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。			
16:00					16:00-18:40							
17:00					キッズダンス教室 のため スタジオは ご利用できません。							
18:00											17:00閉館	
19:00	19:30-19:45 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 マッキー	19:15-19:35 初級クロール 藤本	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	☆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。	
20:00	9/23休講	19:40-20:10 体力up 碓						9/20休講	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			