

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2024年9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 長網 | 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 | 13日(金) 燃えるウォーキング・ 初級Frは お休みになります | 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 | 12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆ | 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 | 11:40~12:10 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 長網 | 11:45~12:15 初級Fr 長網 | 12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆ | | |
| 13:00 | 13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本 | 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 長網 | 13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子 | 12:40~13:00 キック練習 | 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 | 13:30~14:15 ZUMBA TOMMY☆ | 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 | | | | | 14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (1・3週目) | | 13:05~13:20 かんたんトレーニング | 13:05~13:20 かんたんトレーニング | 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 | 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 | | | | | | | | |
| 20:00 | | 19:35~19:55 初級Br・Fr | | | | 19:30~20:00 中級4泳法 | | 19:30~19:50 燃えるウォーキング | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | 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 | | 17:00 閉館 | |

12日(木)
中級・キックは
お休みになります

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。

13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。

2日(月)は
お休みになりま
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。

