






スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2024年10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 ゆがみシャキッと体操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 ゆがみシャキッと体操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			11:10-11:40 アトヨム 藤本	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 ヒップホップ 岡武	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	11:50-12:10 水中ウォーキング 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 (10/3・10/17)	12:15-12:45 初めてのバタフライ 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 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 (10/10・10/24)		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		12:50-13:30 Reebokマーシャルアーツ 津守			
13:00											
13:45-14:30 ZUMBA TOMMY☆											
14:00											
14:30-19:00	14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00		13:30-18:00		
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。	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。			
15:00											
16:00				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。							
17:00											
											
17:00閉館											
18:00											
19:00	19:00-19:15 かんたんトレーニング 高橋	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		
19:00	19:15-19:35 水中ウォーキング 碓										
19:40-20:10 体力up 碓								19:35-20:20 リラクゼーションヨガ 伊田			
20:00											
21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館			

☆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。