




スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

2024年11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	10:15~11:00 ピラティス ★ 湯上	10:30~10:50 初級(Bu/Br) ★★ 楠田	10:10~10:50 優しいヨガ ★★ 越智	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 鈴木	10:10~10:50 バランス コーディネーション ★ 越智	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 小島	10:10~10:50 優しいヨガ ★ 越智	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	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	11:15~12:00 ホットエアロ ★★ 湯上	11:00~11:15 飛び込み&ターン ★★ 楠田		10:45~11:05 初級(Ba/Fr) ★★ 鈴木	11:00~11:40 奇数週:パレトン 偶数週:初級エアロ ★★ 越智	10:45~11:05 水なれ ★ 小島	11:00~11:40 健康ステップ ★★ 越智	11:05~11:50 のびのびエアロ ★★ 藤本			
11:50~12:05 フィンクラス ★★ 石田		11:20~12:00 体力アップ40 ★★★★ 楠田	11:15~12:00 ZUMBA ★★★★ ミキ	11:10~11:40 初級体力アップ30 ★★★★ 鈴木		11:10~11:40 アトヨム ★★ 小島					
12:10~12:40 マスターズ30 ★★★★ 石田	<div style="background-color: #FFD700; padding: 5px; border: 1px solid black;"> レッスン休講日... 11月4日(月) 休館日...火曜、 11月29日(金)・30日(土) </div>										
12:40~12:50 飛び込み ★★ 石田											
	13:30~14:15 太極舞 ★ ミキ		13:30~13:40 かんたんトレーニング ★ 13:45~14:00 カラダほぐし ★ 鈴木		13:00~13:45 太極拳(初級) ★★ 池田		13:30~13:35 ラジオ体操 ★ 13:40~14:00 サーキット ★ 楠田・石田	13:00~19:00 スクール授業の為 コース制限が あります。	17:00~17:45 太極舞 ★ ミキ		
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	19:10~19:50 奇数週:パレトン 偶数週:脂肪燃焼 エアロ ★★★ 越智	19:20~19:50 エクササイズ & はじめてスイム ★ 鈴木	19:30~20:15 ピラティス ★★ 吉本	19:15~20:15 ダイエットエアロ ★★★ 湯上	19:20~19:40 初級4泳法 ★★ 楠田	18:50~19:35 メディカルヨガ ★★ 伊藤	19:15~20:00 アクアビクス ★★★★ 駒形	19:00~19:50 ヨガ ★★ SHOKO			
	20:00~20:30 優しいヨガ ★ 越智		13日(水) <代行> 吉本 ↓ 片岡	19:30~20:20 マスターズ50 ★★★★★ 石田		1日(金) 休講	19:45~20:30 ZUMBA ★★★★ 江島				

【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

【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