

# スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2024年11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日(月) アトヨム・初Br・ マスターズは											
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	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	8日(金) 水中ダンベルは水中 ウォーキングに変更 になります。		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		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 水中ダンベルウォ キング		11:00~11:45 初級エアロ 津守幸恵		
13:00		12:00~12:30 マスターズ 藤本		12:10~12:40 フィンスイム		12:40~13:00 ワンポイントレッ スン	12:40~12:55 ストレッチポール (1・3週目) ストレッチ (2・4週目)	11:45~12:15 初級Fr		12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆		
14:00	13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本		13:00~13:40 ストレッチ& ジョイトレ マッキー		13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子		13:05~13:20 筋膜リリース	1日(金) 筋調整ヨガ・か んたんステップ はお休みになり				
15:00							13:30~14:15 ZUMBA TOMMY☆	8日(金) 12:40~13:20 入門エアロ 松浦双葉				
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00	21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館	

火曜日・休館日

6日(水)  
ピラティスは講師  
宮村から伍賀へ  
変更致します。

木曜中級4泳法今月は、  
1週目:Bu  
2週目:Ba  
3週目:Br  
4週目:Fr  
で行います。

土曜17:00~18:00  
プール利用不可  
※サウナ利用はできます。

**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。

