






# スポーツクラブENJOY 岡南 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                                 |                                   |
|-----------------------------------|---|---------------------------------|--|---|---|--|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 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<br>ゆがみシャキッと体操40<br>宮村 |   | 10:45-10:55<br>ラジオ体操<br>碓       | 10:45-11:15<br>健美メソッド<br>(アクアビクス)<br>山本  | 10:20-11:00<br>ゆがみシャキッと体操40<br>宮村                             |   | 10:15-10:45<br>太極拳<br>奥西                       |   | 10:20-11:00<br>ZUMBA<br>TOMMY☆      | 10:15-11:30   |                                     | 10:15-12:30                       |
|                                   |   | 11:00-11:15<br>かんたんトレーニング<br>高橋 |  |   | 11:10-11:40<br>アトヨム<br>藤本   | 10:45-11:15<br>姿勢改善ヨガ<br>奥西                    | 10:50-11:20<br>初めての平泳ぎ<br>碓   |                                     | スクール授業<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。   | 11:00-11:30<br>ZUMBA GOLD<br>TOMMY☆ | スクール授業<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。 |
| 11:30-12:15<br>ヒップホップ<br>岡武       | 11:30-11:50<br>水中ウォーキング<br>宮本   |                                 | 11:30-11:50<br>水中ウォーキング<br>碓   | 11:15-12:05<br>体力回復エアロ<br>伊田                                  | 11:50-12:10<br>水中ウォーキング<br>藤本   | 11:30-12:15<br>健美メソッド<br>(かんたんエアロ)<br>山本       | 11:30-12:00<br>アクアビクス<br>津守   | 11:30-12:20<br>健美メソッド<br>(ヨガ)<br>山本 |   |                                     |                                   |
|                                   | 11:55-12:25<br>初めての背泳ぎ<br>宮本  |                                 | 11:55-12:25<br>初めてのクロール<br>碓   |   | 12:15-12:45<br>初めてのパタフライ<br>藤本  |  |   |                                     |   | 11/3 12:15 ~ 12:45                  |                                   |
|                                   |   |                                 | 12:30-13:00<br>ステップアップ4泳法<br>碓   | 12:20-13:05<br>ZUMBA GOLD<br>TOMMY☆<br>*1・3週目<br>(11/7・11/21) |   | 12:30-12:45<br>ストレッチ<br>宮本                     |   |                                     |   |                                     | 11/10 10:20 ~ 10:50               |
| 12:45-13:30<br>機能改善ヨガ&ピラティス<br>矢野 |   |                                 |  | 12:20-13:20<br>ピラティス<br>谷向<br>*2・4週目<br>(11/14・11/28)         |   | 13:00-14:00<br>かんたんダンスエクササイズ<br>&ちょびりダンス<br>谷向 |   | 12:50-13:30<br>Reebokマーシャルアーツ<br>津守 | 12:35-13:05<br>健美メソッド<br>(アクアビクス)<br>山本   |                                     |                                   |
| 13:45-14:30<br>ZUMBA<br>TOMMY☆    |   |                                 |  |   |   |  |   |                                     |   |                                     |                                   |
|                                   | 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<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。   |                                 | スクール授業<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。  |   | スクール授業<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。   |  | スクール授業<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。   |                                     | スクール授業<br>のため<br>コースに制限が<br>あります。<br>15:00-18:00<br>全コーススクールで<br>使用します。               |                                     |                                   |
|                                   |   |                                 |  | 16:00-18:40   |   |  |   |                                     |   |                                     |                                   |
|                                   |   |                                 |  | キッズダンス教室<br>のため<br>スタジオは<br>ご利用できません。                         |   |  |   |                                     |   |                                     |                                   |
|                                   |  |                                 |  |   |  |  |  |                                     |  |                                     |                                   |
| 18:00                             | 11/11休講   |                                 |  |   |   |  |   |                                     |   |                                     |                                   |
| 19:00                             | 19:00-19:15<br>かんたんトレーニング<br>高橋   | 19:00-19:45<br>ジョイトレ<br>マッキー    | 19:15-19:35<br>初級クロール<br>藤本  | 19:00-19:45<br>ヒップホップ<br>T.K.R.O                              |   | 18:45-19:45<br>オリジナルエアロ<br>伊田                  | 19:15-19:35<br>水中サーキット(器具)<br>藤本  | 18:45-19:30<br>ピラティス<br>伊田          | 19:00-19:30<br>水中ウォーキング<br>宮本   |                                     |                                   |
|                                   |   |                                 |  |   |   |  |   |                                     |   |                                     |                                   |
|                                   | 19:40-20:10<br>体力up<br>碓  |                                 |  |   |   |  |   | 19:35-20:20<br>リラクゼーションヨガ<br>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。