






# スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2024年12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
		11:00-11:15 かんたんトレーニング 高橋				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	12/18休講		11:15-12:05 体力回復エアロ 伊田	11:10-11:40 アトヨム 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			
	11:55-12:25 初めての背泳ぎ 宮本				11:50-12:10 水中ウォーキング 藤本						
12:45-13:30 機能改善ヨガ&ピラティス 矢野				12:20-13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ *1・3週目 (12/5・12/19)	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			
				12:20-13:20 ピラティス 谷向 *2・4週目 (12/12・12/26)		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			
13:45-14:30 ZUMBA TOMMY☆						12/27休講			13:30-18:00	2024年も残り1ヶ月！ 沢山のレッスンに ご参加いただきありがとうございました！ 12月もレッスン楽しみましょう	
	14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00		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。		
	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。				
				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。							
											
19:00-19:15 かんたんトレーニング 高橋	19:15-19:35 水中ウォーキング 碓	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		
	19:40-20:10 体力up 碓		12/18休講				12/6休講		19:35-20:20 リラクゼーションヨガ 伊田		
21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		17:00閉館	
<p>☆レッスン参加のご注意☆</p> <p>レッスン開始後 10分以降はレッスンに 入れません。</p>											