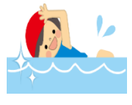
スポーツクラブENJOY　岡南　プログラムレッスン

2025年1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							10:15–10:45 太極拳 奥西			10:15–11:30 スクール授業のためコースに制限があります。		10:15–12:30 スクール授業のためコースに制限があります。
	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 硲	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		10:45–11:15 姿勢改善ヨガ 奥西	10:50–11:20 初めての平泳ぎ 硲	10:20–11:00 ZUMBA TOMMY☆		11:00–11:30 ZUMBA GOLD TOMMY☆	
11:00		11:30–11:50 水中ウォーキング 宮本	11:00–11:15 かんたんトレーニング 髙橋	11:30–11:50 水中ウォーキング 硲		11:10–11:40 アトヨム 藤本						
	11:30–12:15 ヒップホップ 岡武	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 硲	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		1/19（日） ZUMBA 11:45〜12:	
12:00				12:30–13:00 ステップアップ4泳法 硲	12:20–13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ （1/16・1/30）	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		
13:00	12:45–13:30 機能改善ヨガ＆ピラティス 矢野				12:20–13:20 ピラティス 谷向 （1/9・1/23）		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☆									13:30–18:00 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。		
14:00	1/20休講	14:30–19:00 スクール授業のためコースに制限があります。		14:30–19:00 スクール授業のためコースに制限があります。		14:30–19:00 スクール授業のためコースに制限があります。		14:30–19:00 スクール授業のためコースに制限があります。			あけまして おめでとうございます！ 2025年もレッスン楽しみましょう （^^）！	
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												
18:00											17:00閉館	
19:00	19:00–19:15 かんたんトレーニング 髙橋	19:15–19:35 水中ウォーキング 硲	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	☆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。	
20:00	1/13休講	19:40–20:10 体力up 硲							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			