

# スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2024年12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												
10:00	9日(月) アトヨム・初Br・ マスターズは お休みになります											
10:00		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		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			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。
11:00	11:15~12:00 ハッピーエアロ 松浦双葉			11:10~11:30 燃えるウォーキング						11:00~11:45 初級エアロ 津守幸恵		
11:00		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	11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵			11:20~11:40 水中ダンベルウォ キング			
12:00		12:00~12:30 マスターズ 藤本			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		11:45~12:15 初級Fr			
12:00	12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆			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 ストレッチボール (1・3週目) ストレッチ (2・4週目)		12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆			
13:00			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		13:00~19:30 スイミングスクール のため レーン制限が あります。			
13:00	13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本						13:30~14:15 ZUMBA TOMMY☆					
14:00					14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (1・3週目)							
15:00												
16:00		16:00~19:30 スイミングスクール のため レーン制限が あります。		15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。								
17:00												
18:00												
19:00		19:15~19:30 燃えるウォーキング	19:10~20:00 ピラティス 宮村知子		19:00~19:20 筋膜リリース (1・3週目) ストレッチ (2・4週目)				19:30~19:50 水中ウォーキング 稲谷			
19:00		19:35~19:55 初級Ba・Fr		19:30~20:00 ボール&ダンベル ウォーキング		19:30~20:00 中級4泳法 稲谷			20:00~20:20 初級Bu・Ba 稲谷			
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

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

6日(金)  
12:40~13:20  
入門エアロ  
松浦双葉

6日(金)  
ZUMBAは  
14:00~14:45に  
時間変更します。

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。

