

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2025年1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												
11:00	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			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	12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆	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 水中ボール&ダン ベルウォーキング	11:00~11:45 初級エアロ 津守幸恵	11:45~12:15 初級Fr	12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆	
13:00	13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本	12:00~12:30 マスターズ 藤本	13:00~13:40 ストレッチ& ジョイトレ マッキー	12:10~12:40 フィンスイム	13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子	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)	13:05~13:20 筋膜リリース	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)	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。		
14:00					14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (2・4週目)		13:30~14:15 ZUMBA TOMMY☆					
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 ダンベルウォーキ 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)		19:30~20:00 中級4泳法 稲谷		19:30~19:50 水中ウォーキング 稲谷			
20:00		19:35~19:55 初級Ba・Fr							20:00~20:20 初級Bu・Ba 稲谷			
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	

20日(月)
ZUMBAは
14:40~15:10に
時間変更します。

1月のZUMBA
は16日・30日
に変更します。

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

17日(金)
12:40~13:20
入門エアロ
松浦双葉

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)
でレッスンをを行います。

