







# スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2025年2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<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       |   |  | 11:00-11:15<br>かんたんトレーニング<br>高橋   |   |   |   | 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 | 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   |                                   | 11:30-11:50<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                      | 11:10-11:40<br>アトヨム<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   |                                     |   | 11:45-12:30<br>ZUMBA<br>TOMMY☆      |                                   |
| 12:00       | 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   |                                   | 11:55-12:25<br>初めてのクロール<br>碓  |   | 11:50-12:10<br>水中ウォーキング<br>藤本   |   |   |                                     |   |                                     |                                   |
| 12:30-13:00 |   | 12:30-13:00<br>ステップアップ4泳法<br>碓   |                                   | 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>(2/6・2/20) | 12:15-12:45<br>初めてのバタフライ<br>藤本  | 12:30-12:45<br>ストレッチ<br>宮本                      |   | 12:50-13:30<br>Reebokマーシャルアーツ<br>津守 |   |                                     |                                   |
| 12:45-13:30 | 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>(2/13・2/27)         |   | 13:00-14:00<br>かんたんダンスエクササイズ<br>&ちょっぴりダンス<br>谷向 |   |                                     |   |                                     |                                   |
| 14:00       |   |  |                                   |   |   |   |   |   |                                     | 13:30-18:00   |                                     |                                   |
| 14:30-19:00 | 14:30-19:00   | 14:30-19:00  | 14:30-19:00                       | 14:30-19:00   | 14:30-19:00                                       | 14:30-19:00   | 14:30-19:00                                     | 14:30-19:00   |                                     | 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。               |                                     |                                   |
| 15:00       | 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。                 | 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。   |                                     |   |                                     |                                   |
| 16:00       |   |  |                                   |   | 16:00-18:40                                       |   |   |   |                                     |   |                                     |                                   |
| 17:00       |   |  |                                   |   | 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。             |   |   |   |                                     |   |                                     |                                   |
| 17:00       |   |  |                                   |   |   |   |   |   |                                     |  |                                     |                                   |
| 18:00       |  |  |                                   |  |   |  |   |  |                                     |   |                                     |                                   |
| 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   | 19:00-19:45                       | 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   |                                     |                                   |
| 19:15-19:35 | 19:15-19:35<br>水中ウォーキング<br>碓  |  |                                   |   |   |   |   |   |                                     |   |                                     |                                   |
| 19:40-20:10 | 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       |   |  |                                   |   |   |   |   | 2/21休講  |                                     |   |                                     |                                   |
| 21:00閉館     | 21:00閉館   | 21:00閉館  | 21:00閉館                           | 21:00閉館   | 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。