

# スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2025年2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	11:15~12:00 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 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Fr 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 ダンベルウォーキン グ	11:00~11:45 初級エアロ 津守幸恵	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		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		12:40~13:00 ワンポイントレッ スン	12:40~12:55 ストレッチポール (1・3週目) ストレッチ (2・4週目)	13:05~13:20 筋膜リリース	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									
20:00		19:35~19:55 初級Ba・Fr										
21:00	21:00 閉館											

火曜日・休館日

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

14日(金)  
12:40~13:20  
入門エアロ  
松浦双葉

7日(金)  
ZUMBAは  
14:00~14:45  
に時間変更いたしま  
す。

土曜17:00~18:00  
プール利用不可  
※サウナ利用はできます。

21日・28(金)  
19:30~20:20  
ウォーキング・初  
級Bu/Baはお休  
みとなります

13日(木)  
19:30~20:00  
中級4泳法は  
お休みとなります

3日(月)  
19:15~19:55  
ダンベルウォーキン  
グと初級Ba/Frは  
お休みとなります

**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。

