
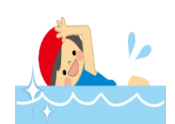

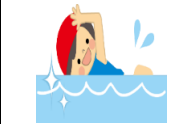



スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2025年3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 宮村		10:30~10:40 ラジオ体操 碓		10:20-11:00 ゆがみシャキッと体操40 宮村		10:15-10:45 太極拳 奥西		10:20-11:00 ZUMBA TOMMY☆	10:15-11:30		10:15-12:30
		10:45~11:00 かんたんトレーニング 高橋	10:45-11:15 健美メソッド (アクアビクス) 山本			10:45-11:15 姿勢改善ヨガ 奥西			スクール授業 のため コースに制限が あります。		スクール授業 のため コースに制限が あります。
		11:05~11:20 青竹体操 高橋		11:15-12:05 体力回復エアロ 伊田	11:10-11:40 アトヨム 藤本			10:50-11:20 初めての平泳ぎ 碓		11:00-11:30 ZUMBA GOLD TOMMY☆	
11:30-12:15 ヒップホップ 岡武	11:30-11:50 水中ウォーキング 宮本		11:30-11:50 水中ウォーキング 碓		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		11:45-12:30 ZUMBA TOMMY☆	
	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 碓								
			12:30-13:00 ステップアップ4泳法 碓	12:20-13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (3/5・3/19)	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					
12:45-13:30 機能改善ヨガ&ピラティス 矢野				12:20-13:20 ピラティス 谷向 (3/12・3/26)		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マールアーツ 津守			
									13:30-18:00	<div style="border: 2px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> 3月もレッスン 頑張りましょう！ </div> <div style="border: 2px solid black; background-color: yellow; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 10px auto; text-align: center;"> 3/19(水) 休館日です。 </div>	
	14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00		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。		
	スクール授業 のため コースに制限が あります。		スクール授業 のため コースに制限が あります。		スクール授業 のため コースに制限が あります。		スクール授業 のため コースに制限が あります。				
				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。							
											
		マッキー先生 3/19・3/26									
19:00-19:15 かんたんトレーニング 高橋	19:15-19:35 水中ウォーキング 碓	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		
	19:40-20:10 体力up 碓							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			

☆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。