

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2025年3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					10:15~10:55 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。					
11:00		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				10:40~11:25 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。		
	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			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		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 ダンベルウォーキン グ				
		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		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			
13:00	12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆		12:05~12:35 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:10~12:40 フィンスイム		12:00~12:30 中級4泳法		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)		12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆		
		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			12:40~13:00 ワンポイントレッ スン		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					13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子		13:30~14:15 ZUMBA TOMMY☆					
					14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (1.3週目) (6日 20日)							
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			19:30~20:00 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Br・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	

3月3日休講
3月5日(水)
に振替します。

火曜日・休館日

5日のみ

フィンスイム今
月は、
1週目:Bu
2週目:Ba
3週目:Fr
4週目:Bu
で行います。

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。

7日(金)
12:40~13:20
入門エアロ
松浦双葉

21日(金)のみ時
間変更!
14:00~14:45

3月21日(金)
休講

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。

