






スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2025年4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		10:40-11:20 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		4/5休講	スクール授業 のため コースに制限が あります。	11:00-11:30 ZUMBA GOLD TOMMY☆	スクール授業 のため コースに制限が あります。
	11:30-11:50 水中ウォーキング 宮本	11:05~11:20 青竹体操 高橋	11:30-11:50 水中ウォーキング 碓	11:15-12:05 体力回復エアロ 伊田	11:10-11:40 アトヨム 碓	11:50-12:10 水中ウォーキング 碓	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	
11:30-12:15 ヒップホップ 岡武	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			12:15-12:45 初めてのバタフライ 碓		12:15~12:55 青竹ビクス 津守			
			12:30-13:00 ステップアップ4泳法 碓	12:20-13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (4/3・4/17)		12:30-12:45 ストレッチ 宮本		13:00~13:40 マーシャルアーツ 津守			
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 (4/10・4/24)		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					
	14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00			13:30-18:00	
	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。			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。	
				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。							
											
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	19:00-19:45 ピラティス (4/9,16のみ) 伊田	19:15-19:35 初級クロール 碓	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		
4/21休講	19:40-20:10 体力up							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			

4月もレッスン
頑張りましょう！

4/17(木)
休館日です。

☆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。