



スポーツクラブENJOY 笠岡 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 | | |
|---|--|---|-------------------------------------|--|--|------------------------------------|---|--|------------------------------------|---|-------------------------------|--|
| 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 | スタジオ | |
| 10:20~11:05 らくらくアクアビクス ★★★ 吉本 | 10:15~11:00 ピラティス ★ 湯上 | 10:30~10:50 初級 (Bu/Br) ★★ 楠田 | 10:10~10:50 優しいヨガ ★★ 越智 | 10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 鈴木 | 10:10~10:50 バランス コーディネーション ★ 越智 | 10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 小島 | 10:10~10:50 優しいヨガ ★ 越智 | 10:30~11:15 ベビースイミングの為 コースに制限が あります | 10:10~10:55 ピラティス ★★ 藤本 | 10:30~13:30 スクール授業の為 コース制限が あります。 | | |
| 11:10~11:40 中級クラス ★★★ 石田 | 11:15~12:00 ホットエアロ ★★ 湯上 | 11:00~11:15 飛び込み&ターン ★★ 楠田 | 11:15~12:00 ZUMBA ★★★★ ミキ | 10:45~11:05 初級 (Ba/Fr) ★★ 鈴木 | 11:00~11:40 奇数週:パレトン 偶数週:初級エアロ ★★ 越智 | 10:45~11:05 水なれ ★ 小島 | 11:00~11:40 健康ステップ ★★ 越智 | 28日(金) 休講 | 11:05~11:50 のびのびエアロ ★★ 藤本 | | | |
| 11:50~12:05 フィンクラス ★★ 石田 | | 11:20~12:00 体力アップ40 ★★★★ 楠田 | | 11:10~11:40 初級体力アップ30 ★★★★ 鈴木 | | 11:10~11:40 アトヨム ★★ 小島 | | | | | | |
| 12:10~12:40 マスターズ30 ★★★★ 石田 | |  | | | | | | | | | | |
| 12:40~12:50 飛び込み ★★ 石田 | | | | | | | | | | | | |
| | 13:30~14:15 太極舞 ★ ミキ | | 13:30~14:00 筋トレ&ストレッチ ★ 平井 | | 13:00~13:45 太極拳(初級) ★★ 池田 | | | 13:00~19:00 スクール授業の為 コース制限が あります。 | |  | | |
| | | | | | 13:50~14:35 太極拳(中級) ★★ 池田 | | 13:30~13:35 ラジオ体操 ★ 13:40~14:00 簡単トレーニング ★ 鈴木 | | 3月8日・22日 | | 17:00~17:45 太極舞 ★ ミキ | |
| 15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。 | 17:30~18:30 スクール ダンス教室 | 休館日...火曜・19日(水)・29日(土)・30日(日)・31日(月) 休講日...20日(木) | | | | | | 15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。 | 28日(金) 《代行》 伊藤 ↓ 松葉 | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 19:20~19:50 アトヨム ★★ 小島 | 19:10~19:50 奇数週:パレトン 偶数週:脂肪燃焼 エアロ ★★ 越智 | 19:20~19:50 初級 (Fr/Ba) ★ 鈴木 | 19:30~20:15 ピラティス ★★ 吉本 | 19:30~20:20 マスターズ50 ★★★★★ 石田 | 19:15~20:15 ハピネスエアロ ★★★ 駒形 | 19:20~19:40 4泳法 ★★ 楠田 | 18:50~19:35 メディカルヨガ ★★ 伊藤 | 19:15~20:00 アクアビクス ★★★★ 駒形 | 19:00~19:50 ヨガ ★★ SHOKO | | | |
| | 20:00~20:30 優しいヨガ ★ 越智 | | 12日(水) 《代行》 吉本 ↓ 片岡 | | | 7日(木) 《代行》 楠田 ↓ 石田 | 19:45~20:30 ZUMBA ★★★★ 江島 | | 28日(金) 休講 | | | |

【レッスン参加の注意】

レッスン開始後
10分以降は
レッスンに
入れません

【4泳法レッスン】
1週目...バタフライ Bu
2週目...背泳ぎ Ba
3週目...平泳ぎ Br
4週目...クロール Fr
で行います