

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2025年4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 (14日は休講)	10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西さとし	11:10~11:30 水中ウォーキング (9日は休講)								
12:00		11:30~11:50 初級Br (14日は休講)	11:25~11:55 やさしい太極拳 奥西さとし	11:40~12:00 初級Ba・Bu (9日は休講)								
13:00	12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:00~12:30 マスターズ (14日は休講)		12:10~12:40 フィンスイム (9日は休講)	11:45~12:45 自律神経調整ヨガ 池田佳世							
14:00	13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本	4月7日(月) 14:40~15:10に変更します。		フィンスイム今月は、 1週目:Ba 2週目:Fr 3週目:Bu 4週目:Ba で行います。	13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子		4日(金) 12:40~13:20 入門エアロ 松浦双葉					
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 水中ウォーキング	19:10~20:00 ピラティス 宮村知子									
20:00		19:35~19:55 初級Br・Fr			19:30~20:00 中級4泳法 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	

4月から
時間変更

4日(金)
12:40~13:20
入門エアロ
松浦双葉

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。

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。

