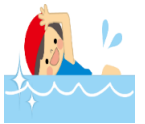


スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2025年5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 高橋		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			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	11:05~11:15 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		10:50-11:20 初めての平泳ぎ 碓				
	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		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			11:45-12:30 ZUMBA TOMMY☆	
			12:30-13:00 ステップアップ4泳法 碓	12:20-13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (5/1・5/15)	12:15-12:45 初めてのバタフライ 碓	12:30-12:45 ストレッチ 宮本		12:15~12:55 青竹ビクス 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 (5/8・5/22)		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		13:00~13:40 マーシャルアーツ 津守		5月もレッスン 頑張りましょう！	
5/5休講											
	14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00		13:30-18:00	5/16(金) 休館日です。	
	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。		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						17:00閉館	
				キッズダンス教室 のため スタジオは ご利用できません。						☆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。	
19:00-19:15 かんたんトレーニング 高橋		19:00-19:45 ピラティス (5/14,21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		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		
	19:15-19:35 水中ウォーキング						19:10-19:30 水中ウォーキング 高橋	19:35-20:20 リラクゼーションヨガ 伊田			
	19:40-20:10 体力up										
21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館			