

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2025年6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		10:45~11:15 アトヨム30 (9日は休講)	10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西さとし		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。				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 水中ウォーキング			10:40~11:25 筋調整ヨガ カチューシャ廣本			10:30~11:15 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 (9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	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	11:20~11:40 ダンベルウォーキン グ (13日は休講)				
	12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:00~12:30 マスターズ (9日は休講)	12:10~12:50 入門エアロ&スト レッチ 津守幸恵	12:10~12:40 フィンスイム		12:00~12:30 中級4泳法	11:45~12:15 初級Fr (13日は休講)		12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆			
13:00					13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子		12:40~13:00 ワンポイントレッ スン	12:40~13:20 入門エアロ 松浦双葉				
	13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本									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					14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (1.3週目) (1日 15日)			13:30~14:15 ZUMBA TOMMY☆				
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。		16:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。		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		19:30~20:00 中級4泳法 稲谷	19:15~20:00 格闘技フィットネス K-REAL 奥西さとし (2, 4週目) (13日 27日)		19:30~19:50 水中ウォーキング 稲谷				
		19:35~19:55 初級Br・Fr										
20:00												
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	

6月から新し
く始まります。

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。

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。

6月から新しく始まります。カンフー、キックボク
シングをベースとした格闘技プログラムです。
HIT & ミットトレーニングで護身術を身に付けな
がらストレス解消していきましょう。

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。

