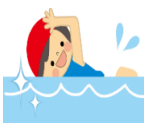


スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2025年7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		
						10:15-10:45 太極拳 奥西			10:15-11:30		10:15-12:30		
10:20-11:00 ゆがみシャキッと体操40 宮村		10:15~10:25 ラジオ体操 中原		10:20-11:00 ゆがみシャキッと体操40 宮村		10:45-11:15 姿勢改善ヨガ 奥西		10:40-11:20 ZUMBA TOMMY☆				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☆
		10:30~11:10 ヨガ 山本											11:45-12:30 ZUMBA TOMMY☆
	11:30-11:50 水中ウォーキング 宮本・澤山		11:30~12:00 アクアビクス 山本	11:15-12:05 体力回復エアロ 伊田	11:10-11:40 アトヨム 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		13:30-18:00	7月もレッスン 頑張りましょう！			
	11:55-12:25 初めての背泳ぎ 宮本・澤山		12:10~12:30 初めてのクロール 碓		11:50-12:10 水中ウォーキング 碓								
			12:40~13:00 ステップアップ4泳法 碓	12:20-13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (7/3, 7/17)	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	7/4・11のみ				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 (7/10, 7/24)		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					13:00~13:40 マーシャルアーツ 津守		
	14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00		14:30-19:00						
	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。		7/20(日) 休館日です。		
				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。									
													
		19:00-19:45 ピラティス (7/16,23のみ) 伊田	19:15-19:35 初級クロール 宮本・澤山	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	19:10-19:30 水中ウォーキング 澤山	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・澤山				
	19:15-19:35 水中ウォーキング												
	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		21:00閉館			