

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2025年7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	7日と14日はアトヨムからダンベルウォーキングに変更となります。				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 ヘビースイミングのためレーン制限があります。				10:20~11:00 ヘビースイミングのためレーン制限があります。		
			10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西さとし				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		
			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				11:20~11:40 ダンベルウォーキング				
12:00		11:30~11:50 初級Br		11:25~11:55 やさしい太極拳 奥西さとし	11:40~12:00 初級Ba・Bu		11:40~12:10 かんたんステップ カチューシャ廣本	11:45~12:15 初級Fr				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。
		12:00~12:30 マスターズ (7日と14日は休講)				11:45~12:45 自律神経調整ヨガ 池田佳世	12:00~12:30 中級4泳法			12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆		
	12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆		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			12:40~13:00 ワンポイントレッスン	12:40~13:20 入門エアロ 松浦双葉				
13:00												
					13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子							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	13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本 (7日は休講)		13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本 2日のみ	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。		14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (1,3週目) (3日 17日)	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。					
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。				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	7月から新しく始まります。											
			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) (11日 25日)	19:30~19:50 水中ウォーキング 稲谷 (25日は休講)				
			19:15~19:30 水中ウォーキング									
20:00	19:30~20:00 姿勢改善ヨガ 奥西さとし	19:35~19:55 初級Br・Fr						20:00~20:20 初級Bu・Ba 稲谷 (25日は休講)				
	20:00~20:30 太極拳 奥西さとし											
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	

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)

でレッスンを行います。

