

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2025年8月

時間	月曜日		火曜日・休館日	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 (11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 ヘビースイミングの ためレーン制限が あります。		10:40~11:25 筋調整ヨガ カチューシャ廣本		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。		10:30~12:30 スイミングスクール 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	11:30~11:50 初級Br (11日は休講)		11:10~11:30 水中ウォーキング			11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵		11:20~11:40 ダンベルウォーキン グ		10:30~11:15 初級エアロ 津守幸恵		
12:00		12:00~12:30 マスターズ (11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	12:00~12:20 水中ウォーキング	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		12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆		
13:00	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		12:30~13:00 中級4泳法	12:40~13:20 入門エアロ 松浦双葉				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。	
						13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子	変更しています。		13:30~14:15 ZUMBA TOMMY☆				
14:00	13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本					14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (1,3週目) (7日 21日)	木曜中級4泳法今日は、 1週目:Fr 2週目:Bu 3週目:Ba 4週目:Br で行います。						
15:00					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。				
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。					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。				土曜17:00~18:00 プール利用不可 ※サウナ利用はできます。		
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			19:30~19:50 初級Br・Fr	19:15~20:00 キックボクシング HIIT K-REAL 奥西さとし (2, 4週目) (8日 22日)	19:30~19:50 水中ウォーキング				
20:00	19:30~20:10 姿勢改善ヨガ 奥西さとし	19:30~20:00 中級4泳法					変更しています。			20:00~20:20 初級Bu・Ba 稲谷			
	20:10~20:30 やさしい太極拳 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	

フインスイム今月は、
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泳法今日は、
1週目:Fr
2週目:Bu
3週目:Ba
4週目:Br
で行います。

7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。

スポーツクラブ
ENJOY
ENJOY
ENJOY