# スポーツクラブENJOY　岡南　プログラムレッスン

2025年8月

## 月曜日

**スタジオ**
- 10:20-11:00 ゆがみシャキッ!と体操40 宮村
- 12:45-13:30 機能改善ヨガ＆ピラティス 矢野
- 19:15～20:00 初級 エアロビクス 前川

**プール**
- 11:30-11:50 水中ウォーキング 澤山
- 11:50-12:20 初めての背泳ぎ 澤山
- 15:30～19:00 スクール授業のためコースに制限があります。
- 19:15-19:35 水中ウォーキング 櫛田
- 19:40～20:10 体力up 櫛田

21:00閉館

## 水曜日

**スタジオ**
- 10:10～10:20 ラジオ体操 中原
- 10:25～11:05 ヨガ 山本
- 19:15～20:00 ボディーメイクストレッチ 前川

**プール**
- 10:50～11:10 水中ウォーキング 硲
- 11:20～11:50 アクアビクス 山本
- 12:00～12:30 初めてのクロール 硲
- 12:40～13:00 ステップアップ4泳法 硲
- 14:30～19:00 スクール授業のためコースに制限があります。
- 19:15-19:35 初級クロール 藤本

8/13（水）ヨガ・アクアビクス 山本先生　休講

21:00閉館

## 木曜日

**スタジオ**
- 10:20～11:00 ゆがみシャキッ!と体操40 宮村
- 11:15～12:05 体力回復エアロ 伊田
- 12:20～13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (8/7. 8/21)
- 12:20～13:20 ピラティス 谷向 (8/14. 8/28)
- 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 ヒップホップ T.K.R.O

**プール**
- 11:10～11:40 アトヨム 硲
- 11:50～12:10 水中ウォーキング 硲
- 12:15～12:45 初めてのバタフライ 硲
- 15:30～19:00 スクール授業のためコースに制限があります。

8/14（木）ピラティス 谷向先生　休講

21:00閉館

## 金曜日

**スタジオ**
- 10:15～10:45 太極拳 奥西
- 10:45～11:15 姿勢改善ヨガ 奥西
- 11:30～12:15 健美メソッド（かんたんエアロ） 山本
- 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
- 18:45～19:45 オリジナルエアロ 伊田

**プール**
- 10:50～11:20 初めての平泳ぎ 藤本
- 11:30～12:00 アクアビクス 津守
- 14:30～19:00 スクール授業のためコースに制限があります。
- 19:10～19:30 水中ウォーキング 硲

21:00閉館

## 土曜日

**スタジオ**
- 10:40～11:20 ZUMBA TOMMY☆
- 12:15～12:55 青竹ビクス 津守
- 13:00～13:40 マーシャルアーツ 津守
- 18:45～19:30 ピラティス 伊田
- 19:35～20:20 リラクゼーションヨガ 伊田

**プール**
- 10:15～11:30 スクール授業のためコースに制限があります。
- 13:30～18:00 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。
- 19:00～19:30 水中ウォーキング 澤山

21:00閉館

## 日曜日

**スタジオ**
- 11:00～11:30 ZUMBA GOLD TOMMY☆
- 11:45～12:30 ZUMBA TOMMY☆

**プール**
- 10:15～12:30 スクール授業のためコースに制限があります。

8月もレッスン頑張りましょう！

8/15（金）8/16（土）8/17（日）8/18（月）休館日です。

17:00閉館

### ☆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。