

スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2025年9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
10:00											
10:20~11:00 ゆがみシャキッと体操40 宮村	9/8(月) 休講	10:10~10:20 ラジオ体操 中原		10:20~11:00 ゆがみシャキッと体操40 宮村		10:15~10:45 太極拳 奥西		10:40~11:20 ZUMBA TOMMY☆	10:15~11:30		10:15~12:30
11:00		10:25~11:05 ヨガ 山本	10:50~11:10 水中ウォーキング 碓			10:45~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西	10:50~11:20 初めての平泳ぎ 藤本	9/12(金) 休講	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☆	スクール授業 のため コースに制限が あります。
11:15~11:45 かんたん太極拳 奥西			11:20~11:50 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		11:30~12:00 アクアビクス 津守			11:45~12:30 ZUMBA TOMMY☆	
11:45~12:15 K-REAL 奥西	11:30~11:50 水中ウォーキング 澤山		12:00~12:30 初めてのクロール 碓		11:50~12:10 水中ウォーキング 碓	11:30~12:15 健美メソッド (かんたんエアロ) 山本					
			12:40~13:00 ステップアップ4泳法 碓	12:20~13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (9/18)	12:15~12:45 初めてのバタフライ 碓			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 (9/11、9/25)		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		9月もレッスン 頑張りましょう！	
13:40~14:25 ヒップポップ T.K.R.O									13:30~18:00		
			14:30~19:00						スクール授業 のため コースに制限が あります。 15:00~18:00 全コーススクールで 使用します。	毎週火曜日、 9/4(木)、9/29(月) 休館日です。	
	15:30~19:00		スクール授業 のため コースに制限が あります。		15:30~19:00		14:30~19:00				
16:00	スクール授業 のため コースに制限が あります。			16:00~18:40	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。				
17:00				キッズダンス教室 のため スタジオは ご利用できません。						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。	
18:20~19:05 ヒップホップ T.K.R.O											
19:15~20:00 初級 エアロビクス 前川	19:15~19:35 水中ウォーキング 榎田	19:15~20:00 ボディメイク ストレッチ 前川	19:15~19:35 初級クロール 藤本			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 碓	18:45~19:30 ピラティス 伊田	19:00~19:30 水中ウォーキング 澤山		
	19:40~20:10 体力up 榎田							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			