

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2025年9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	15日はダンベルウォーキングに変更となります。											
11:00		10:45~11:15 アトヨム30 (15日は変更あり)	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 ベ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 ベ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			11:10~11:30 水中ウォーキング	11:00~11:40 ZUMBA TOMMY☆ (11日のみ)	11:10~11:40 アクアビクス 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			
		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	11:45~12:45 自律神経調整ヨガ 池田佳世		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				
12:00		12:00~12:30 マスターズ (15日は休講)	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		12:00~12:20 水中ウォーキング			12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆			
	12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆					12:30~13:00 中級4泳法	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。
	13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本						13:30~14:15 ZUMBA TOMMY☆					
14:00					14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (3週目) (18日)							
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。		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。		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		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) (12日 26日)	19:30~19:50 水中ウォーキング 稲谷 (26日は澤山)				
	19:30~20:10 姿勢改善ヨガ 奥西さとし	19:30~20:00 中級4泳法						20:00~20:20 初級Bu・Ba 稲谷 (26日は澤山)				
20:00	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	

火曜日・休館日

今月から1週目と2週目を変更します。

フィンスイム今月は、
1週目:Fr
2週目:Ba
3週目:Bu
4週目:Ba
で行います。

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。

土曜17:00~18:00
プール利用不可
※サウナ利用はできます。

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
ENJOYING YOUR FITNESS