

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2025年10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 | <div>13日はダンベルウォーキングに変更となります。</div>  |                                        |                                               |                                                              |                                               |                                                      |                                                                            |                                        |                                     |                                        |          |                                        |
| 11:00 |                                     | 10:45~11:15<br>アトヨム30<br>(13日は変更あり)    | 10:30~11:15<br>姿勢改善ヨガ<br>奥西さとし                | 11:10~11:30<br>水中ウォーキング                                      | 10:15~10:55<br>やさしいReebok<br>マーシャルアーツ<br>津守幸恵 | 10:20~11:00<br>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<br>筋調整ヨガ<br>カチューシャ廣本                                           | 10:20~11:00<br>ベビースイミングのためレーン制限があります。  | 10:30~11:15<br>初級エアロ<br>津守幸恵        |                                        |          | 10:30~12:30<br>スイミングスクールのためレーン制限があります。 |
| 12:00 | 11:15~12:00<br>ハッピーエアロ<br>松浦双葉      | 11:30~11:50<br>初級Br                    | 11:25~11:55<br>やさしい太極拳<br>奥西さとし               | 11:40~12:00<br>初級Bu                                          | 11:10~11:40<br>アクアビクス<br>津守幸恵                 | 11:40~12:10<br>かんたんステップ<br>カチューシャ廣本                  | 11:20~11:40<br>ダンベルウォーキング                                                  | 11:45~12:15<br>初級Fr                    | 12:15~12:45<br>ZUMBA GOLD<br>TOMMY☆ |                                        |          |                                        |
| 13:00 | 12:30~13:00<br>ZUMBA GOLD<br>TOMMY☆ | 12:00~12:30<br>マスターズ<br>(13日は休講)       | 12:10~12:50<br>入門エアロ&ストレッチ<br>津守幸恵            | 12:10~12:40<br>フィンスイム                                        | 11:45~12:45<br>自律神経調整ヨガ<br>池田佳世               | 12:00~12:20<br>初級Ba                                  | 12:40~13:20<br>入門エアロ<br>松浦双葉                                               |                                        |                                     | 13:00~19:30<br>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<br>かんたんバレエ<br>カチューシャ廣本  |                                        | 13:00~13:30<br>かんたんステップ<br>カチューシャ廣本<br>(1日のみ) | フィンスイム今月は、<br>1週目:Fr<br>2週目:Ba<br>3週目:Bu<br>4週目:Ba<br>で行います。 | 13:00~13:50<br>ピラティス<br>伍賀洋子                  | 12:30~13:00<br>中級4泳法                                 | 13:30~14:15<br>ZUMBA<br>TOMMY☆                                             |                                        |                                     |                                        |          |                                        |
| 15:00 |                                     |                                        |                                               |                                                              |                                               | 14:00~14:45<br>ZUMBA<br>TOMMY☆<br>(1、3週目)<br>(2、16日) |                                                                            |                                        |                                     |                                        |          |                                        |
| 16:00 |                                     | 16:00~19:30<br>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<br>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<br>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<br>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<br>水中ウォーキング<br>(13日は休講)    | 19:10~20:00<br>ピラティス<br>宮村知子                  |                                                              |                                               | 19:30~19:50<br>初級Br・Fr                               | 19:15~20:00<br>キックボクシング<br>HIIT<br>K-REAL<br>奥西さとし<br>(2、4週目)<br>(10日 24日) | 19:30~19:50<br>水中ウォーキング<br>稲谷 (24日は澤山) |                                     |                                        |          |                                        |
| 20:00 | 20:10~20:30<br>やさしい太極拳<br>奥西さとし     | 19:30~20:00<br>中級4泳法<br>(13日は休講)       |                                               | 15日は伍賀洋子が担当します。                                              |                                               |                                                      |                                                                            | 20:00~20:20<br>初級Bu・Ba<br>稲谷 (24日は澤山)  |                                     |                                        |          |                                        |
| 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

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。

