

スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2025年11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						10:15~10:45 太極拳 奥西	11/7 休講				
10:20~11:00 ゆがみシャキツと体操40 宮村		10:10~10:20 ラジオ体操 中原		10:20~11:00 ゆがみシャキツと体操40 宮村		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	10:40~11:20 ZUMBA TOMMY☆	10:15~11:30		10:15~12:30
		10:25~11:10 ヨガ 山本	10:50~11:10 水中ウォーキング 碓						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。
11:00				11:15~12:05 体力回復エアロ 伊田	11:10~11:40 アトヨム 碓						
11:15~11:45 かんたん太極拳 奥西	11:30~11:50 水中ウォーキング 澤山		11:20~11:50 アクアビクス 山本			11:30~12:15 健美メソッド (かんたんエアロ) 山本	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	11:55~12:25 初めての背泳ぎ 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						
			12:40~13:00 ステップアップ4泳法 碓	12:20~13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (11/6、11/20)	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			
12:00				12:20~13:20 ピラティス 谷向 (11/13、11/27)				13:00~13:40 マーシャルアーツ 津守			
						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				11月もレッスン 頑張りましょう！	
12:45~13:30 機能改善ヨガ&ピラティス 矢野											
13:00										毎週火曜日、 11/15(土)11/29(土) 11/30(日) 休館日です。	
13:40~14:25 ヒップポップ T.K.R.O											
14:00										13:30~18:00	
15:00										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。	
15:30~18:00										17:00閉館	
16:00										☆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。	
17:00											
18:00											
18:20~19:05 ヒップホップ T.K.R.O											
19:00											
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 櫛田	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 櫛田							19:35~20:20 リラクゼーションヨガ 伊田			
20:00											
21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館			