



スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

2025月12月

月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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	スタジオ
10:20~11:05 らくらくアクアピクス ★★★ 吉本	10:15~11:00 ピラティス ★ 湯上	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 倉橋	10:10~10:50 優しいヨガ ★★ 越智	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 鈴木	10:10~10:50 バランス コーディネーション ★ 越智	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 小島	10:10~10:50 優しいヨガ ★ 越智	10:30~11:15 ベビースイミングの為 コースに制限が あります	10:10~10:55 ピラティス ★★ 藤本	10:30~13:30 スクール授業の為 コース制限が あります。	
11:10~11:40 中級クラス ★★★ 石田	11:15~12:00 ホットエアロ ★★ 湯上	10:50~11:10 初級 (Fr/Ba) ★★ 石田		10:45~11:05 初級 (Bu/Br) ★★ 鈴木	11:00~11:40 奇数週:パレトン 偶数週:初級エアロ ★★ 越智	10:45~11:05 水なれ ★ 小島	11:00~11:40 健康ステップ ★★ 越智	11:05~11:50 のびのびエアロ ★★ 藤本			
11:50~12:05 フィンクラス ★★ 石田		11:15~11:55 体力アップ40 ★★★★ 石田	11:15~12:00 ZUMBA ★★★★ ミキ	11:10~11:40 初級体力アップ30 ★★★★ 鈴木		11:10~11:40 アトヨム ★★ 小島					
12:10~12:40 マスターズ30 ★★★★ 石田		担当 レッスン変更		休館日...火曜・21日(日)・29日(月)・31日(水)							
12:40~12:50 飛び込み ★★ 石田											
	13:30~14:15 太極舞 ★ ミキ		13:30~13:45 簡単トレーニング ★ 石田		13:30~13:35 ラジオ体操 ★ 小島		13:30~13:45 青竹 ★ 鈴木	13:00~19:00 スクール授業の為 コース制限が あります。	12月13日		
			13:45~14:00 筋膜リリース ★ 石田		13:40~14:00 体幹トレーニング ★ 小島		13:45~14:00 トレーニング ★ 鈴木		17:00~17:45 太極舞 ★ ミキ		
15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	17:30~18:30 スクール ダンス教室	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。		15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	担当 レッスン変更	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。					【レッスン参加の注意】 レッスン開始後 10分以降は レッスンに 入れません
19:20~19:50 アトヨム ★★ 小島	19:10~19:50 奇数週:パレトン 偶数週:脂肪燃焼 エアロ ★★ 越智	19:20~19:50 初級 (Fr/Ba) ★ 鈴木	19:30~20:15 ピラティス ★★ 吉本	19:30~20:20 マスターズ50 ★★★★★ 石田	19:30~20:15 ZUMBA ★★★★ 景山	12/5(金) 担当: SHOKO			18:50~19:35 メディカルヨガ ★★ 伊藤	19:00~19:50 ヨガ ★★ SHOKO	
	20:00~20:30 優しいヨガ ★ 越智		12/10(水) 担当: 片岡				19:45~20:30 ZUMBA ★★★★ 江島				