

# スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

## 2026年1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
10:20~11:00 ゆがみシャキツと体操 40 宮村		10:15~11:05 ヨガ 山本		10:20~11:00 ゆがみシャキツ! 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
						10:45~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西	10:50~11:20 初めての平泳ぎ/バタフライ 藤本		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	11:30~11:50 水中ウォーキング 澤山		11:20~11:50 アクアビクス 山本	11:15~12:05 体力回復エアロ 伊田	11:10~11:40 アトヨム 碓	1/16レッスン休講				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		12:00~12:20 水中ウォーキング 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	11:30~12:00 アクアビクス 津守				
			12:25~12:55 ステップアップ4泳法 碓	12:20~13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (1/15、1/29)	12:15~12:45 初めてのクロール 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 (1/8、1/25)		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			
13:40~14:25 ヒップポップ T.K.R.O									13:30~18:00	<div style="background-color: #90EE90; padding: 10px; text-align: center;"> <b>1月もレッスン 頑張りましょう!</b> </div> <div style="background-color: #FFFF00; border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 10px auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>毎週火曜日、 1/1(木) 1/2(金) 1/3(土) 1/19(月) 休館日です。</p> </div> </div>	
	15:30~18:00		14:30~19:00		15:30~19:00		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。		
	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。		16:00~18:40		15:30~19:00				
				キッズダンス教室 のため スタジオは ご利用できません。		スクール授業 のため コースに制限が あります。					
											
18:20~19:05 ヒップポップ T.K.R.O											17:00閉館
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 碓	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 碓					18:45~19:30 ピラティス 伊田			
	19:40~20:10 体力up 碓							19:10~19:30 水中ウォーキング 碓	19:00~19:30 水中ウォーキング 澤山		
								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			

1月もレッスン  
頑張りましょう!

毎週火曜日、  
1/1(木) 1/2(金)  
1/3(土) 1/19(月)  
休館日です。

☆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。