

























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 	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 		12:00～12:20 水中ウォーキング 碓 		11:50～12:10 水中ウォーキング 碓 			12:15～12:55 青竹ビクス 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			13:00～13:40 マーシャルアーツ 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			13:30～18:00	<div>1月もレッスン 頑張りましょう！</div> <div>毎週火曜日、 1/1(木) 1/2(金) 1/3(土) 1/19(月) 休館日です。</div>	
13:40～14:25 ヒップポップ T.K.R.O			14:30～19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。		15:30～19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。	14:30～19:00 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。 15:00-18:00 全コーススクールで 使用します。		
	15:30～18:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。 			16:00～18:40 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。 					17:00閉館	
18:20～19:05 ヒップポップ T.K.R.O										<div>☆レッスン参加のご注意☆</div> <div>レッスン開始後 10分以降はレッスンに 入れません。</div>	
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 ボディーメイク ストレッチ 前川	19:15～19:35 初級クロール 碓 			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 碓							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			