




# スポーツクラブENJOY 笠岡 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	
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 らくらくアクアビクス ★★★ 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		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 フイクラス ★★ 石田		11:15~11:55 体カアップ40 ★★★★ 石田	11:15~12:00 ZUMBA ★★★★ ミキ	11:10~11:40 初級体カアップ30 ★★★★ 鈴木	11:00~11:40 奇数週:パレトン 偶数週:初級エアロ ★★ 越智	11:10~11:40 アトヨム ★★★ 小島					
12:10~12:40 マスターズ30 ★★★★ 石田											
12:40~12:50 飛び込み ★★ 石田	1月4日(月) 中級クラス ↓ 初級クロール										
1月4日(月) 休講 フィン マスターズ 飛び込み	13:30~14:15 太極舞 ★ ミキ		13:30~13:45 簡単トレーニング ★ 13:45~14:00 筋膜リリース ★ 石田		13:30~13:35 ラジオ体操 ★ 13:40~14:00 体幹トレーニング ★ 小島		13:30~13:45 青竹 ★ 13:45~14:00 トレーニング ★ 鈴木	13:00~19:00 スクール授業の為 コース制限が あります。	1月10日・24日		
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。		15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。			17:00~17:45 太極舞 ★ ミキ		
										【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	18:50~19:35 メディカルヨガ ★★ 伊藤	19:15~20:00 アクアビクス ★★★★ 駒形		19:00~19:50 リラックスヨガ ★★ まや		
	20:00~20:30 優しいヨガ ★ 越智		1/14(水) 担当: 石川 踊る有酸素運動			19:45~20:30 ZUMBA ★★★★ 江島					