

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2026年1月

時間	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	<div>12日は水中ウォーキングに変更となります。</div>											
11:00		10:45~11:15 アトヨム30 (12日は変更あり)	10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西さとし	11:10~11:30 水中ウォーキング	10:15~10:55 やさしいReebok マーシャルアーツ 津守幸恵	10:20~11:00 ベビースイミングのため レーン制限があります。	10:40~11:25 筋調整ヨガ カチューシャ廣本		10:20~11:00 ベビースイミングのため レーン制限があります。			10:30~12:30 スイミングスクールのため レーン制限があります。
12:00	11:15~12:00 ハッピーエアロ 松浦双葉	11:30~11:50 初級Br	11:25~11:55 やさしい太極拳 奥西さとし	11:40~12:00 初級Bu	11:45~12:45 自律神経調整ヨガ 池田佳世	12:00~12:20 初級Ba	11:40~12:10 かんたんステップ カチューシャ廣本	11:20~11:40 ダンベルウォーキング	10:30~11:15 初級エアロ 津守幸恵			
13:00	12:00~12:30 マスターズ (12日は休講)	12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:10~12:50 入門エアロ&ストレッチ 津守幸恵	12:10~12:40 フィンスイム	12:30~13:00 中級4泳法	12:40~13:20 入門エアロ 松浦双葉	11:45~12:15 初級Fr	12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆				
14:00	13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本				13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子		13:30~14:15 ZUMBA TOMMY☆			13:00~19:30 スイミングスクールのため レーン制限があります。		
15:00					14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (今月は3、5週目) (15、29日)							
16:00		16:00~19:30 スイミングスクールのため レーン制限があります。		15:00~19:00 スイミングスクールのため レーン制限があります。		16:00~19:00 スイミングスクールのため レーン制限があります。		15:00~19:00 スイミングスクールのため レーン制限があります。				
17:00												
18:00												
19:00		19:15~19:30 水中ウォーキング	19:10~20:00 ピラティス 宮村知子		19:30~19:50 初級Br・Fr (8日は休講)		19:30~19:50 水中ウォーキング 稲谷 (23日は休講)					
20:00	20:10~20:30 やさしい太極拳 奥西さとし	19:30~20:00 中級4泳法					20:00~20:20 初級Bu・Ba 稲谷 (23日は休講)					
21:00	21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館	

火曜日・休館日

フィンスイム今月は、
1週目:Fr
2週目:Ba
3週目:Bu
4週目:Ba
で行います。

木曜中級4泳法今月は、
1週目:Fr
2週目:Bu
3週目:Ba
4週目:Br
で行います。

土曜17:00~18:00
プール利用不可
※サウナ利用はできます。

プログラムの見方
プール
Bu → バタフライ
Ba → 背泳ぎ
Br → 平泳ぎ
Fr → クロール

(例)初級Br・Frの場合
1・3週目:Br(平泳ぎ)
2・4週目:Fr(クロール)
でレッスンを行います。

スポーツクラブ
ENJOY
enjoy your life