

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
10:00	スタジオ プール 12日は水中ウォーキングに変更となります。	スタジオ プール 10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西さとし	スタジオ プール 10:15~10:55 やさしいReebok マーシャルアーツ 津守幸恵	スタジオ プール 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。	スタジオ プール 10:40~11:25 筋調整ヨガ カチューシャ廣本	スタジオ プール 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。
11:00	11:15~12:00 ハッピーエアロ 松浦双葉 10:45~11:15 アトヨム30 (12日は変更あり)	11:10~11:30 水中ウォーキング	11:10~11:40 アクアビクス 津守幸恵	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	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	12:00~12:30 マスターズ (12日は休講)	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	12:10~12:40 フィンスイム 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 12:30~13:00 中級4泳法	12:40~13:20 入門エアロ 松浦双葉 13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子	12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆
13:00	12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆	13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本	14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (今月は3、5週目) (15、29日)	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。	
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	19:30~20:10 姿勢改善ヨガ 奥西さとし 20:10~20:30 やさしい太極拳 奥西さとし	19:15~19:30 水中ウォーキング 19:30~20:00 中級4泳法	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。 19:10~20:00 ピラティス 宮村知子	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。 19:30~19:50 初級Br・Fr (8日は休講)	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。 19:30~19:50 水中ウォーキング 稲谷 (23日は休講)	17:00 閉館
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

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。

プロクラムの見方

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。

