スポーツクラブENJOY　岡南　プログラムレッスン

2026年3月

月曜日

スタジオ
- 10:20〜11:00 ゆがみシャキッ!と体操40 宮村
- 11:15〜11:45 かんたん太極拳 奥西
- 11:45〜12:15 K-REAL 奥西
- 12:45〜13:30 機能改善ヨガ＆ピラティス 矢野
- 13:40〜14:25 ヒップポップ T.K.R.O
- 18:20〜19:05 ヒップホップ T.K.R.O
- 19:15〜20:00 初級エアロビクス 前川

プール
- 11:30〜11:50 水中ウォーキング 澤山
- 11:55〜12:25 初めての背泳ぎ 澤山
- 15:30〜18:00 スクール授業のためコースに制限があります。
- 19:15-19:35 水中ウォーキング 硲
- 19:40〜20:10 体力up 硲

21:00閉館

水曜日

スタジオ
- 10:15〜11:05 ヨガ 山本

プール
- 11:20〜11:50 アクアビクス 山本
- 12:00〜12:20 水中ウォーキング 硲
- 12:25〜12:55 ステップアップ4泳法 硲
- 14:30〜19:00 スクール授業のためコースに制限があります。
- 19:15〜19:35 初級クロール 硲

- 19:15〜20:00 ボディーメイクストレッチ 前川

21:00閉館

木曜日

スタジオ
- 10:20〜11:00 ゆがみシャキッ!と体操40 宮村
- 11:15〜12:05 体力回復エアロ 伊田
- 12:20〜13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (3/5、3/19)
- 12:20〜13:20 ピラティス 谷向 (3/12、3/26)
- 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。

プール
- 11:10〜11:40 アトヨム 硲
- 11:50〜12:10 水中ウォーキング 硲
- 12:15〜12:45 初めてのクロール 硲
- 15:30〜19:00 スクール授業のためコースに制限があります。

21:00閉館

金曜日

スタジオ
- 10:15〜10:45 太極拳 奥西
- 10:45〜11:15 姿勢改善ヨガ 奥西
- 11:30〜12:15 健美メソッド（かんたんエアロ） 山本
- 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

プール
- 10:50〜11:20 初めての平泳ぎ/バタフライ 藤本
- 11:30〜12:00 アクアビクス 津守
- 14:30〜19:00 スクール授業のためコースに制限があります。

- 19:10〜19:30 水中ウォーキング 硲

21:00閉館

土曜日

スタジオ
- 10:40〜11:20 ZUMBA TOMMY☆
- 12:15〜12:55 青竹ビクス 津守
- 13:00〜13:40 マーシャルアーツ 津守
- 18:45〜19:30 ピラティス 伊田
- 19:35〜20:20 リラクゼーションヨガ 伊田

プール
- 13:30〜18:00 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。

- 19:00〜19:30 水中ウォーキング 澤山

3/21（土）休講

21:00閉館

日曜日

スタジオ
- 11:00〜11:30 ZUMBA GOLD TOMMY☆
- 11:45〜12:30 ZUMBA TOMMY☆

プール
- 10:15〜12:30 スクール授業のためコースに制限があります。

17:00閉館

3月もレッスン頑張りましょう！

毎週火曜日、3/7(土)、3/8(日)、3/30(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。