

スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2026年2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
10:00 10:20~11:00 ゆがみシャキッ!と体操 40 宮村		10:15~11:05 ヨガ 山本		10:20~11:00 ゆがみシャキッ! と体操40 宮村	2/12(木) 休講
11:00 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		11:10~11:40 アトヨム 裕	10:15~10:45 太極拳 奥西
12:00 11:45~12:15 K-REAL 奥西		11:20~11:50 アクアビクス 山本		11:50~12:10 体力回復エアロ 伊田	10:45~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西
13:00 12:45~13:30 機能改善ヨガ & ピラティス 矢野		12:00~12:20 水中ウォーキング 裕		12:20~13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (2/5、2/19)	11:00~11:20 ZUMBA TOMMY☆
14:00 13:40~14:25 ヒップポップ T.K.R.O		12:25~12:55 ステップアップ4泳法 裕		12:20~13:20 ピラティス 谷向 (2/12、2/25)	10:50~11:20 初めての平泳ぎ/バタフライ 藤本
15:00		14:30~19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。		12:15~12:45 初めてのクロール 裕	11:30~12:15 健美メソッド (かんたんエアロ) 山本
16:00		15:30~18:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。 		13:00~14:00 かんたんダンス エクササイズ &ちょっと踊りダンス 谷向	2/6(金) 休講
17:00		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。 		14:30~19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。	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。 
18:00					17:00閉館
19:00 18:20~19:05 ヒップホップ T.K.R.O		19:15~19:35 水中ウォーキング 裕	19:15~20:00 ボディーメイク ストレッチ 前川	19:10~19:30 水中ウォーキング 裕	☆レッスン参加のご注意☆
20:00 19:15~20:00 初級 エアロビクス 前川		19:40~20:10 体力up 裕	19:15~19:35 初級クロール 裕	18:45~19:30 ピラティス 伊田	レッスン開始後 10分以降はレッスンに 入れません。
21:00閉館	21:00閉館	21:00閉館	21:00閉館	21:00閉館	21:00閉館