

# スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2026年4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 |                                     |  |   |  |  |  |                                     |  |                              |  |          |  |
| 11:00 | 11:15~12:00<br>ハッピーエアロ<br>松浦双葉      | 10:45~11:15<br>アートヨム30<br>(6日,13日は休講)              | 10:30~11:15<br>姿勢改善ヨガ<br>奥西さとし                  | 11:10~11:30<br>水中ウォーキング                            | 10:15~10:55<br>やさしいReebok<br>マーシャルアーツ<br>津守幸恵        | 10:20~11:00<br>ハッピースイミングの<br>ためレーン制限が<br>あります。 | 10:40~11:25<br>筋調整ヨガ<br>カチューシャ廣本    |  | 10:30~11:15<br>初級エアロ<br>津守幸恵 | 10:20~11:00<br>ハッピースイミングの<br>ためレーン制限が<br>あります。 |          | 10:30~12:30<br>スイミングスクール<br>のため<br>レーン制限が<br>あります。 |
| 12:00 | 12:30~13:00<br>ZUMBA GOLD<br>TOMMY☆ | 12:00~12:30<br>マスターズ<br>(6日,13日は休講)                | 12:10~12:50<br>ラテンエクササイズ<br>カチューシャ廣本<br>(1日は休講) | 12:10~12:40<br>フィンスイム                              | 11:45~12:45<br>自律神経調整ヨガ<br>池田佳世                      | 12:00~12:20<br>初級Ba                            | 11:40~12:10<br>かんたんステップ<br>カチューシャ廣本 | 11:20~11:40<br>ダンベルウォーキン<br>グ                      | 11:45~12:15<br>初級Fr          | 12:15~12:45<br>ZUMBA GOLD<br>TOMMY☆            |          |  |
| 13:00 |                                     |  |   |  | 13:00~13:50<br>ピラティス<br>伍賀洋子<br>(9日は休講)              |  | 12:30~13:00<br>中級4泳法                | 12:40~13:20<br>入門エアロ<br>松浦双葉                       |                              |  |          |  |
| 14:00 | 13:30~14:30<br>かんたんバレエ<br>カチューシャ廣本  |  |   |  | 14:00~14:45<br>ZUMBA<br>TOMMY☆<br>(1,3週目)<br>(2,16日) |  |                                     | 13:30~14:15<br>ZUMBA<br>TOMMY☆                     |                              |  |          |  |
| 15:00 |                                     |  |   |  | 14:00~14:40<br>ラテンエクササイズ<br>カチューシャ廣本<br>(9日,23日のみ)   |  |                                     |  |                              |  |          |  |
| 16:00 |                                     | 16:00~19:30<br>スイミングスクール<br>のため<br>レーン制限が<br>あります。 |   | 15:00~19:00<br>スイミングスクール<br>のため<br>レーン制限が<br>あります。 |  |  |                                     | 15:00~19:00<br>スイミングスクール<br>のため<br>レーン制限が<br>あります。 |                              |  |          |  |
| 17:00 |                                     |  |   |  |  |  |                                     |  |                              |  |          |  |
| 18:00 |                                     |  |   |  |  |  |                                     |  |                              |  |          |  |
| 19:00 | 19:30~20:10<br>姿勢改善ヨガ<br>奥西さとし      | 19:15~19:30<br>水中ウォーキング                            | 19:10~20:00<br>ピラティス<br>宮村知子                    |  |  | 19:30~19:50<br>初級Br・Fr                         |                                     | 19:30~19:50<br>水中ウォーキング<br>稲谷 (3日は休講)              |                              |  |          |  |
| 20:00 | 20:10~20:30<br>やさしい太極拳<br>奥西さとし     | 19:30~20:00<br>中級4泳法                               |   |  |  |  |                                     | 20:00~20:20<br>初級Bu・Ba<br>稲谷<br>(3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 |  |

1日の振替を23日(木)  
14:00~行います。

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。

