

# スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

## 2026年4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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
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		10:15~10:45 太極拳 奥西		10:40~11:20 ZUMBA TOMMY☆			10:15~12:30
						10:45~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西	10:50~11:20 初めての平泳ぎ/バタフライ 藤本			11:00~11:30 ZUMBA GOLD TOMMY☆	スクール授業のため コースに制限があります。
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		11:20~11:50 アクアビクス 山本	11:15~12:05 体力回復エアロ 伊田	11:10~11:40 アトヨム 碓	11:30~12:15 健美メソッド (かんたんエアロ) 山本	11:30~12:00 アクアビクス 津守			11:45~12:30 ZUMBA TOMMY☆	
11:45~12:15 K-REAL 奥西	11:55~12:25 初めての背泳ぎ 澤山		12:00~12:20 水中ウォーキング 碓		11:50~12:10 水中ウォーキング 碓						
			12:25~12:55 ステップアップ4泳法 碓	12:20~13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (4/2、4/16)	12:15~12:45 初めてのクロール 碓			12:15~12:55 青竹ビクス 津守			
12:45~13:30 機能改善ヨガ & ピラティス 矢野				12:20~13:20 ピラティス 谷向 (4/9、4/23)		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		13:00~13:40 マーシャルアーツ 津守			
13:40~14:25 ヒップポップ T.K.R.O											
			14:30~19:00 スクール授業のため コースに制限があります。								
	15:30~18:00 スクール授業のため コースに制限があります。				15:30~19:00 スクール授業のため コースに制限があります。						
				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。							
											
18:20~19:05 ヒップポップ T.K.R.O											
19:15~20:00 初級 エアロビクス 前川	19:15~19:35 水中ウォーキング 碓	19:15~20:00 ボディメイク ストレッチ 前川	19:15~19:35 初級クロール 碓								
	19:40~20:10 体力up 碓										
								18:45~19:30 ピラティス 伊田		19:00~19:30 水中ウォーキング 澤山	
								19:10~19:30 水中ウォーキング 碓			
									19:35~20:20 リラクゼーションヨガ 伊田		
21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館	

4月もレッスン  
頑張りましょう!

毎週火曜日、  
4/19(日)、4/29(水)、  
4/30(木)  
休館日です。



17:00閉館

☆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。