

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2026年5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		10:45~11:15 アトヨム30 (11日は休講)	10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西さとし	11:10~11:30 水中ウォーキング (13日は休講)	11:15~12:00 ハッピーエアロ 松浦双葉	11:30~11:50 初級Br (11日は休講)	11:25~11:55 やさしい太極拳 奥西さとし	11:40~12:00 初級Bu (13日は休講)	11:45~12:45 自律神経調整ヨガ 池田佳世	12:00~12:20 初級Ba	11:20~11:40 ダンベルウォーキング	11:45~12:15 初級Fr	10:20~11:00 ハッピースイミングのためレーン制限があります。
12:00		12:00~12:30 マスターズ (11日は休講)	12:10~12:50 ラテンエクササイズ カチューシャ廣本 (6日は休講)	12:10~12:40 フィンスイム (13日は休講)	12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:30~13:00 中級4泳法	12:40~13:20 入門エアロ 松浦双葉	12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆	13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子	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。	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。	
13:00													
14:00		13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本											
15:00													
16:00		16:00~19:30 スイミングスクールのためレーン制限があります。											
17:00													
18:00													
19:00		19:15~19:30 水中ウォーキング	19:10~20:00 ピラティス 宮村知子										
20:00		19:30~20:10 姿勢改善ヨガ 奥西さとし	19:30~20:00 中級4泳法										
21:00		20:10~20:30 やさしい太極拳 奥西さとし											
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		

火曜日・休館日

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。

