




スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2026年5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 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 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 裕	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☆	
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 裕		11:50~12:10 水中ウォーキング 裕	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☆	
12:45~13:30 機能改善ヨガ& ピラティス 矢野			12:25~12:55 ステップアップ4泳法 裕	12:20~13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (5/7、5/21)	12:15~12:45 初めてのクロール 裕			12:15~12:55 青竹ビクス 津守			
13:40~14:25 ヒップポップ T.K.R.O				12:20~13:20 ピラティス 谷向 (5/14、5/28)		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			
			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。				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											
	5/4(月) 水中ウォーキング、 体力up 休講										
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 裕	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 裕								
	19:40~20:10 体力up 裕										
							19:10~19:30 水中ウォーキング 裕	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	
								19:35~20:20 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	21:00閉館	21:00閉館	21:00閉館	21:00閉館	21:00閉館	21:00閉館

5月もレッスン
頑張りましょう!

毎週火曜日、
5/18(月)、5/29(金)、
5/30(土)、5/31(日)
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。