


スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

2026年6月

| 月曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|------|
| 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 | スタジオ |
| 10:20~11:05 らくらくアクアビクス ★★★ 吉本 | 10:15~11:00 ピラティス ★ 湯上 | 10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 倉橋 | 10:10~10:50 優しいヨガ ★★ 越智 | 10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 鈴木 | 10:10~10:50 バランス コーディネーション ★ 越智 | 10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 小島 | 10:10~10:50 優しいヨガ ★ 越智 | 10:30~11:15 ベブススイミングの為 コースに制限が あります | 10:10~10:55 ピラティス ★★ 藤本 | 10:30~12:30 スクール授業の為 コース制限が あります。 | |
| 11:10~11:40 中級クラス ★★★ 石田 | 11:15~12:00 ホットエアロ ★★ 湯上 | 10:50~11:10 初級 (Fr/Ba) ★★ 倉橋 | 11:15~12:00 ZUMBA ★★★★★ ミキ | 10:45~11:05 初級 (Bu/Br) ★★ 鈴木 | 11:00~11:40 奇数週:パレトン 偶数週:初級エアロ ★★ 越智 | 10:45~11:05 水なれ ★ 小島 | 11:00~11:40 健康ステップ ★★ 越智 | | 11:05~11:50 のびのびエアロ ★★ 藤本 | | |
| 11:50~12:05 フィンクラス ★★ 石田 | | 11:15~11:55 体力アップ40 ★★★★★ 倉橋 | | 11:10~11:40 初級体力アップ30 ★★★ 鈴木 | | 11:10~11:40 アトヨム ★★ 小島 | 13:00~18:00 スクール授業の為 コース制限が あります。 | 17:00~17:45 太極舞 ★ ミキ | | | |
| 12:10~12:40 マスターズ30 ★★★★★ 石田 | 13:30~14:15 太極舞 ★ ミキ |  | 13:30~13:45 簡単トレーニング ★ 石田 | 13:30~13:35 ラジオ体操 ★ 小島 | 13:30~13:45 青竹 ★ 鈴木 | 13:45~14:00 トレーニング ★ 鈴木 | | | | | |
| 12:40~12:50 飛び込み ★★ 石田 | | | 13:45~14:00 筋膜リリース ★ 石田 | 13:40~14:00 体幹トレーニング ★ 小島 | 15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。 | 15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。 | 18:50~19:35 メディカルヨガ ★★ 伊藤 | 19:15~20:00 アクアビクス ★★★ 駒形 | | | |
| 17:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。 | 16:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。 | 16:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。 | 16:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。 | 16:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。 | 19:30~19:50 健康トレーニング ★★ 田村 | 19:45~20:30 ハピネスエアロ2 ★★ 駒形 | 19:00~19:50 リラックスヨガ ★★ まや | | | | |
| 19:20~19:50 アトヨム ★★ 小島 | 19:10~19:50 奇数週:パレトン 偶数週:脂肪燃焼 エアロ ★★ 越智 | 19:20~19:50 初級 (Fr/Ba) ★ 鈴木 | 19:30~20:15 ピラティス ★★ 吉本 | 19:30~20:20 マスターズ50 ★★★★★ 石田 | 6月26日 (金) 担当:松葉 ヨガ | 6月20日・27日 | 19:00~19:50 リラックスヨガ ★★ まや | | | | |
| 6月22日 (月) 担当:越智 休講 | 20:00~20:30 優しいヨガ ★ 越智 | 6月10日24 日(水) 担当:石田 代講 | 6月10日 (水) 担当:真田 キャンドル アロマヨガ | | | | | | | | |

休館日...火曜・17日(水)・29日(月)



【レッスン参加の注意】
レッスン開始後
10分以降は
レッスンに
入れません

【4泳法レッスン】
1週目...バタフライ Bu
2週目...背泳ぎ Ba
3週目...平泳ぎ Br
4週目...クロール Fr
で行います