

# スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2026年6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 アートヨム30 (8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	10:15~10:55 やさしいReebok マーシャルアーツ 津守幸恵	10:20~11:00 ハビースイミングの ためレーン制限が あります。	10:40~11:25 筋調整ヨガ カチューシャ廣本			10:20~11:00 ハビースイミングの 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。
12:00	11:15~12:00 ハッピーエアロ 松浦双葉	11:30~11:50 初級Br (8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	11:45~12:45 自律神経調整ヨガ 池田佳世	12:00~12:20 初級Ba	11:40~12:10 かんたんステップ カチューシャ廣本	11:20~11:40 ダンベルウォーキン グ		10:30~11:15 初級エアロ 津守幸恵		
13:00	12:30~13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:00~12:30 マスターズ (8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	12:10~12:40 フィンスイム		12:30~13:00 中級4泳法	12:40~13:20 入門エアロ 松浦双葉	11:45~12:15 初級Fr		12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆		
14:00	13:30~14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本				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。
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。		15:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。		16:00~19:00 スイミングスクール のため レーン制限が あります。		15:00~19:00 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 (24日は伍賀)			19:30~19:50 初級Br・Fr		19:30~19:50 水中ウォーキング 稲谷				
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						20:00~20:20 初級Bu・Ba 稲谷				
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。

