

スポーツクラブENJOY西大寺 プログラムレッスン

2026年7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 (13日は休講)	10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西さとし		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 ハピスイミングの 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 ハピスイミングの 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 (13日は休講)	11:25~11:55 やさしい太極拳 奥西さとし	11:10~11:30 水中ウォーキング	9日のみ 11:10~12:10 自律神経調整ヨガ 池田佳世	11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵		11:20~11:40 ダンベルウォーキン グ	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 (13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	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	11:45~12:15 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 (20日は休講)				13:00~13:50 ピラティス 伍賀洋子	12:30~13:00 中級4泳法		12:40~13:20 入門エアロ 松浦双葉 (3,10日は休講)		13:10~13:25 ストレッチ 小野山 (4,25日は休講)	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					14:00~14:45 ZUMBA TOMMY☆ (1週目) (2日のみ)			13:30~14:15 ZUMBA TOMMY☆		13:40~14:40 かんたんバレエ カチューシャ廣本		
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。			8日のみ 14:30~15:10 入門エアロ 松浦双葉	中級4泳法は、 1週目:Fr 2週目:Bu 3週目:Ba 4週目:Br で行います。		14:30~14:45 ストレッチ 小野山				
17:00						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。	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。			
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				19:30~19:50 初級Br・Fr (2日は休講)		19:30~19:50 水中ウォーキング 稲谷 (3日は休講)				
21:00	20:10~20:30 やさしい太極拳 奥西さとし							20:00~20:20 初級Bu・Ba 稲谷 (3日は休講)				
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		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。

7月から新しく
始まります。

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。

