

スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2026年7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 ゆがみシャキツ!と体操 40 宮村		10:15~11:05 ヨガ 山本		10:20~11:00 ゆがみシャキツ! 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	
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	11:10~11:20 ラジオ体操	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 碓	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☆	スクール授業 のため コースに制限が あります。
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 碓		11:50~12:10 水中ウォーキング 碓	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 碓	12:20~13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (7/2)	12:15~12:45 初めてのクロール 碓			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	7/13(月) 休講			12:20~13:20 ピラティス 谷向 (7/9、7/23)	7/16(木) 休講	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		7月もレッスン 頑張りましょう!	
			14:30~19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。				14:30~19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。		13:30~18:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。 15:00-18:00 全コーススクールで 使用します。		
	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。	15:30~19:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。					毎週火曜日、 7/16(木)、7/29(水)、 7/30(木)、7/31(金) 休館日です。	
18:20~19:05 ヒップホップ T.K.R.O										17:00閉館	
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 碓	19:15~20:00 ボディーメイク ストレッチ 前川	19:15~19:35 初級クロール 碓	19:30~19:45 ストレッチ		19:10~19:30 水中ウォーキング 碓		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	☆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。	
	19:40~20:10 体力up 碓							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			