

スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2026年8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
10:00											
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	8/12(水) 休講	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	
11:00						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。
11:15~11:45 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		11:15~12:05 体力回復エアロ 伊田	11:10~11:40 アトヨム 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☆	
11:45~12:15 K-REAL 奥西	11:55~12:25 初めての背泳ぎ 澤山				11:50~12:10 水中ウォーキング 碓						
12:00				12:20~13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (8/6、8/20)	12:15~12:45 初めてのクロール 碓			12:15~12:55 青竹ビクス 津守			
				12:20~13:20 ピラティス 谷向 (8/27)		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	8/14(木) 休講	13:00~13:40 マーシャルアーツ 津守			
12:45~13:30 機能改善ヨガ & ピラティス 矢野										8月もレッスン 頑張りましょう!	
13:40~14:25 ヒップポップ T.K.R.O	8/3(月) 休講										
14:00								13:30~18:00		毎週火曜日、 8/15(土)、8/16 (日)、 8/17(月)、8/21 (金)	
15:00				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。					
16:00	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。						
17:00										17:00閉館	
18:00	8/3(月) 休講									☆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。	
18:20~19:05 ヒップホップ T.K.R.O	8/3(月)休講 8/7(金)に振替										
19:00											
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		19:30~19:45 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			
20:00	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			