スポーツクラブENJOY　岡南　プログラムレッスン

2026年9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												10:15～12:30 スクール授業のため コースに制限があります。
	10:20～11:00 ゆがみシャキッ!と体操40 宮村		10:15～11:05 ヨガ 山本	9/23(水) 休講	10:20～11:00 ゆがみシャキッ!と体操40 宮村		10:15～10:45 太極拳 奥西		10:40～11:20 ZUMBA TOMMY☆		11:00～11:30 ZUMBA GOLD TOMMY☆	
11:00	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 硲	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			11:45～12:30 ZUMBA TOMMY☆	
	11:45～12:15 K-REAL 奥西	11:55～12:25 初めての背泳ぎ 澤山		12:00～12:20 水中ウォーキング 硲		11:50～12:10 水中ウォーキング 硲	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				
12:00				12:25～12:55 ステップアップ4泳法 硲	12:20～13:05 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (9/3、9/17)	12:15～12:45 初めてのクロール 硲			12:15～12:55 青竹ビクス 津守			
	12:45～13:30 機能改善ヨガ＆ ピラティス 矢野		13:30～13:50 ウェーブリング MASASHI	9/2(水) 休講	12:20～13:20 ピラティス 谷向 (9/10、9/24)		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		9月もレッスン 頑張りましょう！	
13:00										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。	毎週火曜日、 9/19(土)、 9/30(水) 休館日です。	
14:00	13:40～14:25 ヒップポップ T.K.R.O			14:30～19:00 スクール授業のため コースに制限があります。	9/3(木) 休講 後日振替			14:30～19:00 スクール授業のため コースに制限があります。				
15:00		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。						
16:00												
17:00											17:00閉館	
18:00	18:20～19:05 ヒップホップ T.K.R.O	隔週水曜日 9/16(水) スタート！	18:15～19:00 ZUMBA MASASHI (9/16)								☆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。	
19:00	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 硲	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 硲	19:30～19:45 ストレッチ			19:10～19:30 水中ウォーキング 硲	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 硲							19:35～20:20 リラクゼーションヨガ 伊田	9/26(土) 休講 9/24(木)に振替		
	21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館		21:00閉館			