スポーツクラブENJOY西大寺　プログラムレッスン

2026年11月

月曜日

スタジオ	プール
11:15～12:00 ハッピーエアロ 松浦双葉	10:45～11:15 アトヨム30
12:30～13:00 ZUMBA GOLD TOMMY☆	11:30～11:50 初級Br
13:30～14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本 （23日は休講）	12:00～12:30 マスターズ
19:30～20:10 姿勢改善ヨガ 奥西さとし	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。
20:10～20:30 やさしい太極拳 奥西さとし	19:15～19:30 水中ウォーキング
	19:30～20:00 中級4泳法
21:00　閉館	21:00　閉館

火曜日・休館日

水曜日

スタジオ	プール
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
11:25～11:55 やさしい太極拳 奥西さとし	11:40～12:00 初級Bu
12:10～12:50 ラテンエクササイズ カチューシャ廣本 （4日は休講）	12:10～12:40 フィンスイム
19:10～20:00 ピラティス 宮村知子	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。
21:00　閉館	21:00　閉館

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。

木曜日

スタジオ	プール
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 ベビースイミングのためレーン制限があります。
11:45～12:45 自律神経調整ヨガ 池田佳世	11:10～11:40 アクアビクス 津守幸恵
13:00～13:50 ピラティス 伍賀洋子	12:00～12:20 初級Ba
14:00～14:45 ZUMBA TOMMY☆ （1、3週目） （5、19日）	12:30～13:00 中級４泳法
（12日のみ） 14:00～14:40 ラテンエクササイズ カチューシャ廣本	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。
	19:30～19:50 初級Br・Fr （19、26日は休講）
21:00　閉館	21:00　閉館

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。

金曜日

スタジオ	プール
10:40～11:25 筋調整ヨガ カチューシャ廣本	11:20～11:40 ダンベルウォーキング
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
12:40～13:20 入門エアロ 松浦双葉 （13日は休講）	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。
13:30～14:15 ZUMBA TOMMY☆	19:30～19:50 水中ウォーキング 稲谷 （6日は休講）
14:25～14:40 ストレッチ 小野山	20:00～20:20 初級Bu・Ba 稲谷 （6日は休講）
21:00　閉館	21:00　閉館

土曜日

スタジオ	プール
10:30～11:15 初級エアロ 津守幸恵	10:20～11:00 ベビースイミングのためレーン制限があります。
12:15～12:45 ZUMBA GOLD 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。
（7日のみ） 13:00～13:40 入門エアロ 松浦双葉	
13:10～13:25 ストレッチ 小野山 （7日は休講）	
（21日のみ） 13:30～14:30 かんたんバレエ カチューシャ廣本	
21:00　閉館	21:00　閉館

土曜17:00～18:00
プール利用不可
※サウナ利用はできます。

日曜日

スタジオ	プール
	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。
17:00　閉館	17:00　閉館

毎週火曜日、
11/16(月)
11/29(日)
11/30(月)
休館日です。

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。