スポーツクラブＥＮＪＯＹ　笠岡　プログラムレッスン　2026月11月

月曜日

プール

10:20～11:05
らくらくアクアビクス
★★★
松葉

11:10～11:40
中級クラス
★★★
石田

11:50～12:05
フィンクラス
★★
石田

12:10～12:40
マスターズ30
★★★★
石田

12:40～12:50
飛び込み
★★
石田

17:00～19:00
スクール授業の為コースに制限があります。

19:20～19:50
アトヨム
★★
小畠

スタジオ

10:15～11:00
ピラティス
★
湯上

11:15～12:00
ホッとエアロ
★★
湯上

13:30～14:15
太極舞
★
ミキ

19:10～19:50
奇数週：バレトン
偶数週：脂肪燃焼エアロ
★★
越智

20:00～20:30
優しいヨガ
★
越智

水曜日

プール

10:20～10:40
水中ウォーキング
★
倉橋

10:50～11:10
初級（Fr/Ba）
★★
倉橋

11:15～11:55
体力アップ40
★★★★
倉橋



16:00～19:00
スクール授業の為コースに制限があります。

19:20～19:50
初級（Fr/Ba）
★
鈴木

スタジオ

10:10～10:50
優しいヨガ
★★
越智

11:15～12:00
ZUMBA
★★★★
ミキ

13:30～13:45
簡単トレーニング
★
13:45～14:00
筋膜リリース
★
石田

19:30～20:15
ピラティス
★★
まや

木曜日

プール

10:20～10:40
水中ウォーキング
★
鈴木

10:45～11:05
初級（Bu/Br）
★★
鈴木

11:10～11:40
初級体力アップ30
★★★
鈴木

16:00～19:00
スクール授業の為コースに制限があります。

19:30～20:20
マスターズ50
★★★★★
石田

スタジオ

10:10～10:50
バランス
コーディネーション
★
越智

11:00～11:40
奇数週：バレトン
偶数週：初級エアロ
★★
越智

13:30～13:35
ラジオ体操
★
13:40～14:00
体幹トレーニング
★
小畠

19:30～19:50
健康トレーニング
★★
田村

休館日…火曜・16日(月)・29日(日)・30日(月)

金曜日

プール

10:20～10:40
水中ウォーキング
★
小畠

10:45～11:05
水なれ
★
小畠

11:10～11:40
アトヨム
★★
小畠



15:00～19:00
スクール授業の為コースに制限があります。

スタジオ

10:10～10:50
優しいヨガ
★
越智

11:00～11:40
健康ステップ
★★
越智

13:30～13:45
青竹
★
13:45～14:00
トレーニング
★
鈴木

11月6日(金)
休講

18:50～19:35
メディカルヨガ
★★
伊藤

19:45～20:30
ハピネスエアロ2
★★
駒形

土曜日

プール

10:30～11:15
ベビースイミングの為コースに制限があります

13:00～18:00
スクール授業の為コースに制限があります。

19:15～20:00
アクアビクス
★★★
駒形

スタジオ

10:10～10:55
ピラティス
★★
藤本

11:05～11:50
のびのびエアロ
★★
藤本



11月14日・28日

17:00～17:45
太極舞
★
ミキ

19:00～19:50
リラックスヨガ
★★
まや

日曜日

プール

10:30～12:30
スクール授業の為コース制限があります。

【レッスン参加の注意】

レッスン開始後

10分以降は

レッスンに

入れません

【4泳法レッスン】
1週目…バタフライ Bu
2週目…背泳ぎ Ba
3週目…平泳ぎ Br
4週目…クロール Fr
で行います

スタジオ