






スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2018年10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 ゆがみシャキッと体操40 宮村		10:20-10:40 20分間ストレッチ 山本		10:20-11:10 ゆがみシャキッと体操50 宮村		10:15-11:15 やさしい太極拳 奥西		10:20-11:05 ZUMBA TOMMY	10:15-11:30 スクール授業 のため コースに制限が あります。	10:30-11:20 エンジョイ☆ヨガ マッキー	10:15-12:30 スクール授業 のため コースに制限が あります。
	11:00-11:20 ゆったりウォーキング 山本	10:45-11:00 青竹 山本	10:50-11:20 アクアフィット 山本		11:00-11:20 水中ウォーキング 市川					11:30-12:10 セルフマッサージ と顔ヨガ マッキー	
11:15-12:15 ヒップホップ マリコ	11:25-11:55 初めての クロール/背泳ぎ 馬木	11:10-11:40 タイチ Rimi	11:30-12:00 プル練習 渡邊	11:20-12:10 エアロピクス 伊田	11:25-11:55 初めてのクロール 三吉・市川	11:20-11:35 かんたんトレーニング 馬木	11:10-11:55 アトヨム 湯浅	11:10-12:00 ヨガ マッキー			
12:25-12:40 かんたんトレーニング 市川	12:00-12:30 ステップアップスイム 馬木	11:50-12:20 美ユーター BodyWave Rimi	12:05-12:35 個人メドレー 渡邊	12:15-12:35 筋膜リリース 馬木	12:00-12:30 50Mに挑戦 湯浅・三吉	11:45-12:30 スマイルステップ 山本	12:00-12:30 初めての4泳法 馬木		12:15-12:45 アクアフィット 山本		
12:45-13:30 機能改善ヨガ&ピラティス 矢野	12:40-13:20 マスターズ 馬木	12:30-12:50 筋膜リリース 山本	12:40-13:10 フィンスイム 渡邊	12:40-12:55 かんたんエアロ 馬木	12:40-13:10 ステップアップスイム 平泳ぎ/バタフライ 湯浅・三吉	12:40-13:00 筋膜リリース 三吉	12:40-13:10 ターン(1・3週目) 飛込み(2・4週目) 馬木	代行 10月20日(土) 11:10-12:00 ヨガ (マッキー) ↓ (Haruka)		代行 10月21日(日) 10:30-11:20 エンジョイ☆ヨガ (マッキー) ↓ (山本) 11:30-12:10 セルフマッサージ と顔ヨガ (マッキー) ↓ 筋膜リリース (山本)	
				13:00-13:45 カラテフィット 清野		13:05-13:15 ラジオ体操 三吉					
13:40-14:25 タイチ Rimi		14:00-15:00 リラックスヨガ 犬飼	代行 10月18日(木) 14:00-14:45 ZUMBA GOLD (TOMMY☆) ↓ エアロピクス (山本)	14:00-14:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆	14:00-14:20 水中ウォーキング 市川	13:30-14:30 かんたんダンスエクササイズ &ちょびりダンス 谷向			13:30-18:00 スクール授業 のため コースに制限が あります。 15:00-17:00 全コーススクールで 使用します。		13:00-13:25 ロングウォーキング
14:30-15:00 かんたん青竹& ストレッチマッサージ Rimi				15:00-16:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ	14:30-19:00	スペシャルレッスン 『MIYOSHIエアロ &ストレッチ』 10月19日(金) 12:40-13:10 (三吉)					13:30-14:00 初めての4泳法
	14:30-19:00		14:30-19:00	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。	14:30-19:00						
	スクール授業 のため コースに制限が あります。		スクール授業 のため コースに制限が あります。		スクール授業 のため コースに制限が あります。		スクール授業 のため コースに制限が あります。				
							14:30-19:00				17:00閉館
										☆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。	
19:10-19:30 20分間ストレッチ 市川	19:20-19:40 水中サーキット(器具) &ストレッチ 三吉	19:10-19:25 筋膜リリース 湯浅	19:15-19:45 水中ウォーク& 筋ほぐし 馬木	19:00-19:40 ボールdeツクリ! 矢野	19:15-19:45 ウォーキングと ボール 渡邊	19:10-19:25 15分間ストレッチ 湯浅	19:15-19:45 水中ウォーキング 三吉	18:45-19:30 ピラティス 伊田	19:00-19:45 アトヨム 湯浅		
19:35-19:50 青竹 市川	19:45-20:15 初めての クロール/背泳ぎ 三吉	19:30-19:40 ラジオ体操 湯浅	19:50-20:20 ステップアップスイム クロール/背泳ぎ 馬木	19:45-20:30 ヒップホップ T.K.R.U	19:50-20:30 マスターズ 渡邊	19:30-20:30 オリジナルエアロ 伊田	19:50-20:10 水中サーキット(器具) &ストレッチ 三吉	19:35-20:35 ヨガ 伊田	19:55-20:25 初めての4泳法 湯浅		
19:55-20:15 筋膜リリース 市川		19:45-20:35 エンジョイ☆ヨガ マッキー									
21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館			

