


# スポーツクラブENJOY 笠岡 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				
	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	スタジオ			
10:00															
11:00	10:30~11:15 らくらくアクアピクス ★★★ 駒形匡美	10:20~11:05 ピラティス ★★★ 湯上昌哉	10:30~11:15 ファンフィン ★★★ 白木聡一	10:20~11:00 優しいヨガ ★★★ 越智美保	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 佐原百華	10:20~11:10 はじめてピラティス ★★★ 越智美保	10:20~10:40 水中ウォーキング ★ 小島映子	10:20~10:55 優しいヨガ ★★★ 越智美保	10:30~10:50 機能改善&ストレッチ (プールサイド) ★ 西江麻衣子	10:10~11:10 ピラティス ★★★ 藤本幸代	10:30 ~ 13:30 スクール授業の 為 コース制限が あります。				
12:00	11:25~11:55 初級パタフライ/平泳ぎ ★★★ 高木千奈美	11:15~12:05 楽しいエアロ ★★★ 湯上昌哉	11:25~11:55 アトヨム30 ★★★ 森山晴海	11:15~12:00 ZUMBA ★★★ JUNKO	11:20~12:00 体力アップスイム ★★★ 榎田尚子	11:20~12:10 初級エアロ ★★★ 越智美保	11:10~11:40 初級クロール ★ 藤本雅司	11:05~11:55 健康ステップ ★★★ 越智美保	10:55~11:15 水中ウォーキング ★ 西江麻衣子	11:20~12:05 のびのびエアロ ★★★ 藤本幸代					
13:00	12:00~12:20 飛び込み/ターン ★ 高木千奈美	10月8日(月) 【代行】 駒形→吉本	12:00~12:30 中級4泳法 ★★★ 森山晴海				11:45~12:15 中級背泳ぎ・クロール ★★★ 藤本雅司	12:45~13:05 筋膜リリース ★ 西江麻衣子	11:20~11:35 水中バイク& トランポリン15 ★★★ 西江麻衣子	12:25~13:25 太極拳 初心者 ★★★ 池田康子					
14:00	12:25~12:55 中級平泳ぎ/クロール ★★★ 佐原百華		13:00~13:40 マスターズ40 ★★★ 佐原百華	13:30~13:45 かんたんエアロ★ 西江/佐原/森山/榎田	13:30~13:50 かんたんトレーニング★	13:30~13:50 かんたんトレーニング★	13:30~13:50 かんたんトレーニング★	13:30~13:35 ラジオ体操★西江	13:10~13:25 ストレッチ15 ★ 西江麻衣子	13:00~19:00			13:30~14:30 太極拳 ★★★ 池田康子		
15:00	13:55~14:10 骨盤体操★森山	14:15~14:30 バランスボール★	14:15~14:30 背竹★	14:15~14:30 背竹★	14:15~14:30 背竹★	14:15~14:30 背竹★	14:00~14:15 サーキット★ 西江麻衣子	13:40~13:55 かんたんエアロ★	13:30~14:30 太極拳 ★★★ 池田康子	16:45まで			4泳法のレッスン 1週目/パタフライ 2週目/背泳ぎ 3週目/平泳ぎ 4週目/クロール で行います。		
16:00	14:30~14:45 かんたんエアロ★	14:45~15:00 かんたんエアロ★	14:45~15:00 かんたんエアロ★	14:45~15:00 かんたんエアロ★	14:45~15:00 かんたんエアロ★	14:45~15:00 かんたんエアロ★	14:00~14:15 サーキット★ 西江麻衣子	14:00~14:15 サーキット★ 西江麻衣子	13:30~14:30 太極拳 ★★★ 池田康子						
17:00	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	15:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	18:00~19:00 子ども体操教室			18:00~19:00 子ども体操教室	16:45まで	4泳法のレッスン 1週目/パタフライ 2週目/背泳ぎ 3週目/平泳ぎ 4週目/クロール で行います。
18:00	18:50~19:20 ポールでピラティス ★★★ 越智美保									18:40~19:25 エアロピクス ★★★ 藤本雅司					
19:00	19:20~19:40 水中ウォーキング ★ 西江麻衣子	19:30~20:20 1-3週目 パレトン 2-4週目 脂肪燃焼エアロ ★★★ 越智美保	19:20~19:40 水中バイク& トランポリン20 ★★★ 藤本雅司	19:15~20:00 サーキットエアロ ★★★ 関 猛	19:20~19:50 初級4泳法 ★ 森山晴海	19:15~20:05 初級エアロ ★★★ 駒形匡美	19:20~19:40 体力アップスイム (50mに挑戦) ★★★ 森山晴海	19:15~20:00 ピラティス ★★★ 佐古智恵子	19:30~20:15 アクアピクス ★★★ 駒形匡美	19:35~20:05 ZUMBA ★★★ 藤本雅司			16:45まで	4泳法のレッスン 1週目/パタフライ 2週目/背泳ぎ 3週目/平泳ぎ 4週目/クロール で行います。	
20:00	19:45~20:25 体力アップスイム (4泳法) ★★★ 西江麻衣子		19:50~20:20 フィンスイム ★★★ 藤本雅司	20:10~20:55 ヨガ ★★★ 関 猛	19:55~20:45 マスターズ ★★★ 森山晴海	20:15~20:45 ステップ ★★★ 駒形匡美	19:45~20:30 アトヨム45 ★★★ 森山晴海	20:10~20:55 ZUMBA ★★★ 藤本雅司	20:15~20:35 筋膜リリース ★ 藤本雅司						
21:00	20:30~21:00 優しいヨガ ★★★ 越智美保												休館日 毎週火曜日 31日(水) 休講日 29日(月)		
21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで					

定員制

お知らせ  
筋膜リリース  
(定員15名限定)  
当日10:00より  
2階スタジオA  
にて予約受付中です。