

スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

2019年1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												
10:30~11:15		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		
11:00	10:30~11:15 らくらくアクアピクス ★★★ 駒形匡美				10:45~11:15 初級背泳ぎ ★★★ 佐原百華		10:45~11:05 水慣れ ★ 小島映子					
11:25~11:55	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	11:20~11:50 中級クロール/平泳ぎ ★★★ 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			
12:00	12:00~12:20 飛び込み/ターン ★ 高木千奈美	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			
12:25~13:05	12:25~13:05 マスターズ40 ★★★ 佐原百華			11:55~12:35 体カアップスイム ★★★ 榎田尚子				13:10~13:25 ストレッチ15 ★ 西江麻衣子		12:25~13:25 太極拳 初心者 ★★★ 池田康子		
13:00												
13:30		13:30~13:50 筋膜リリース★ 森山/西江				13:30~13:50 筋膜リリース★ 佐原/榎田		13:30~13:35 ラジオ体操★西江				
14:00		13:55~14:10 青整体操★森山				13:55~14:10 かんたんトレーニング★		13:40~13:55 かんたんエアロ★		13:30~14:30 太極拳 ★★★ 池田康子		
14:15~14:30		14:15~14:30 バランスボール★			14:15~14:30 背竹★			14:00~14:15 サーキット★ 西江麻衣子				
15:00		森山晴海			佐原百華							
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。	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												
18:50~19:20		18:50~19:20 ポールでピラティス ★★★ 越智美保			18:00~19:00 子ども体操教室							
19:20~19:40		19:20~19:40 水中ウォーキング ★ 西江麻衣子	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 体カアップスイム (50mに挑戦) ★★★ 森山晴海	19:15~20:00 ピラティス ★★★ 佐古智恵子	18:40~19:25 エアロピクス ★★★ 藤本雅司			
19:45~20:25		19:30~20:20 1-3週目 パレト 2-4週目 脂肪燃焼エアロ ★★★ 越智美保			19:55~20:45 マスターズ ★★★★★ 森山晴海		19:45~20:30 アトヨム45 ★★★ 森山晴海		19:30~20:15 アクアピクス ★★★ 駒形匡美	19:35~20:05 ZUMBA ★★★ 藤本雅司		
20:00		20:30~21:00 優しいヨガ ★★★ 越智美保	19:50~20:20 フィンスイム ★★★ 藤本雅司	20:10~20:55 ヨガ ★★★ 関 猛		20:15~20:45 ステップ ★★★ 駒形匡美				20:15~20:35 筋膜リリース ★ 藤本雅司		
21:00												
	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで



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。

16:45まで

4泳法のレッスン
 1週目/バタフライ
 2週目/背泳ぎ
 3週目/平泳ぎ
 4週目/クロール
 で行います。

休館日
 毎週火曜日
 2日(水)3日(木)

定員制

1月11日(金)
 【休講】
 初級クロール
 中級背泳ぎ/
 クロール
 担当:藤本雅司

1月24日・31日(木)
 11:20~11:50
 泳力認定練習会
 担当:榎田尚子
 【休講】
 中級クロール/
 平泳ぎ