

# ☆ENJOY西大寺 フログラム☆

2019年1月

時間	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
10:00	10:15~10:35 筋膜リリース (10名限定)		10:15~10:20 ラジオ体操第1・2		10:15~10:30 ストレッチ15		10:15~10:25 ラジオ体操第1・2		10:15~10:35 ストレッチ20			
11:00	10:40~10:50 ラジオ体操第1・2	10:45~11:30 アトヨム	10:30~11:10 姿勢改善ヨガ 奥西沢東志	10:50~11:10 燃える ウォーキング	10:35~10:50 かんトレ	10:20~11:00 ハブスイミングの ためレーン制限が あります。	10:40~11:40 筋調整ヨガ 竹内佳乃	10:40~11:00 燃える ウォーキング	10:40~10:55 青竹体操	10:20~11:00 ハブスイミングの ためレーン制限が あります。	10:30~11:15 ピラティス 福田智美 (13日・27日)	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。
12:00	11:00~11:50 エアロピクス 松浦双葉	11:40~12:00 燃える ウォーキング	11:15~11:45 やさしい太極拳 奥西沢東志	11:20~11:40 はじめてのFr	11:00~11:40 ポールピラティス 福田智美	11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵	11:50~12:10 はじめてのBr	11:10~11:40 初級Ba	11:00~11:45 初級エアロ 津守幸恵	11:10~11:40 アクアピクス 伊藤加奈	11:20~12:20 JSA 福田智美 (13日・27日)	
13:00	12:00~12:40 腰痛のための 筋コンディショ ニング 堀川伸子	12:10~12:40 初級Fr	12:00~12:40 はじめてのヨガ 犬飼真佐美	11:50~12:20 初級Br	11:50~12:30 やさしいエアロ 池田佳世	12:20~12:50 初級Bu	11:50~12:20 かんたんステップ 竹内佳乃	11:50~12:20 中級Br・Fr	11:50~12:35 ZUMBA GOLD TOMMY☆	11:45~12:15 リラックスヨガ (ホット) 伊藤加奈	12:20~12:40 はじめての4泳法	
14:00	12:55~13:40 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:50~13:20 中級Bu・Ba	13:20~13:40 ストレッチ20	13:15~14:00 ファンフィン 白木聡一	13:40~13:50 ラジオ体操第1・2	13:55~14:10 ストレッチ15	13:00~13:20 ターン&とびこみ	13:20~13:40 格闘技系	13:20~13:40 格闘技系	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。	13:00~13:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (20日)	
15:00	13:50~14:05 かんたんエアロ		13:45~14:00 青竹体操	14:10~14:55 かんたんステップ& ストレッチ 竹内佳乃	14:15~14:30 かんたんエアロ	14:10~14:25 かんトレ	14:10~14:25 かんトレ	13:45~14:05 筋膜リリース (10名限定)	13:45~14:05 筋膜リリース (10名限定)		14:15~14:30 ストレッチ15	
16:00	14:10~14:25 かんトレ		14:10~14:55 かんたんステップ& ストレッチ 竹内佳乃					14:10~14:25 かんトレ			14:35~14:50 青竹体操	
17:00	14:30~14:45 ストレッチポール											
18:00		15:00~19:30 スイミングスクール のため レーン制限が あります。		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。	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。	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。	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。		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。			
19:00	19:15~19:35 筋膜リリース (10名限定)		19:10~20:00 ピラティス 宮村知子	19:40~20:10 アトヨム30	19:10~19:55 ZUMBA TOMMY☆	19:30~19:50 はじめてのBr	19:20~19:40 有酸素運動系	19:20~19:40 有酸素運動系	19:30~19:45 かんトレ	19:30~19:50 はじめてのBa・Bu	19:30~19:45 かんトレ	
20:00	19:45~20:45 アロマヨガ Haruka	19:45~20:05 燃える ウォーキング	20:10~20:55 初級エアロ 津守幸恵	20:20~20:40 ターン&とびこみ	20:00~20:15 ストレッチ15	19:55~20:15 水中ジャンプ! バイク! エクササイズ! (6名限定)	19:45~20:00 かんトレ	19:45~20:00 かんトレ	19:50~20:05 青竹体操	19:50~20:05 青竹体操	20:10~20:30 筋膜リリース (10名限定)	
21:00		20:10~20:40 中級4泳法					20:10~21:00 ENJOYヨガ マッキー	20:10~21:00 ENJOYヨガ マッキー	20:10~20:30 フィンで体カUP			
21:30												

火曜日・休館日

**フログラムの見方**

- ・スタジオ  
かんトレ  
→かんたんトレーニング
- ・プール  
Bu → バタフライ  
Ba → 背泳ぎ  
Br → 平泳ぎ  
Fr → クロール



21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館