

スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

2019年2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 ★ 高木千奈美 10:45~11:15 初級平泳ぎ ★★ 高木千奈美	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 10:45~11:05 水慣れ ★ 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 初級バタフライ/背泳ぎ ★★ 西江麻衣子	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 12:00~12:30 中級4泳法 ★★★ 森山晴海	11:15~12:00 ZUMBA ★★★ JUNKO	11:20~11:50 中級クロール/平泳ぎ ★★★ 榑田尚子	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 11:45~12:15 中級背泳ぎ・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	12:25~13:05 マスターズ40 ★★★★ 佐原百華	13:30~13:50 筋膜リリース★ 森山/西江	2月20日(水) 13:30~14:10 スペシャルレッスン (ボールでサーキット) 担当:森山 【休講】 13:30~13:50 機能改善 13:55~14:10 青竹	13:30~13:50 機能改善★ 藤本雅司	13:30~13:45 かんたんエアロ★ 西江/佐原/森山/榑田	13:30~13:35 ラジオ体操★榑田	13:10~13:25 筋膜リリース/ストレッチ ★ 榑田尚子	13:30~13:35 ラジオ体操★榑田	13:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	13:25~13:25 太極拳 初心者 ★★ 池田康子			
14:00	13:55~14:10 骨盤体操★森山	14:15~14:30 バランスボール★ 森山晴海		13:55~14:10 青竹★ 藤本雅司	13:50~14:10 ストレッチ20★ 西江麻衣子	13:40~13:55 かんたんトレーニング★ 榑田尚子	13:40~13:55 かんたんエアロ★ 高木千奈美	13:30~14:30 太極拳 ★★ 池田康子					
15:00	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。	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。	
19:00	19:20~19:40 水中ウォーキング ★ 高木千奈美 19:45~20:25 初級バタフライ /平泳ぎ ★★ 高木千奈美	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 19:50~20:20 フィンスイム ★★★ 藤本雅司	19:15~20:00 サーキットエアロ ★★ 関 猛 20:10~20:55 ヨガ ★★ 関 猛	19:20~19:50 初級背泳ぎ/クロール ★ 佐原百華 19:55~20:45 マスターズ ★★★★★ 佐原百華	19:15~20:05 初級エアロ ★★ 駒形匡美 20:15~20:45 ステップ ★★ 駒形匡美	19:20~19:40 体力アップスイム (50mに挑戦) ★★ 森山晴海 19:45~20:30 アトヨム45 ★★★ 森山晴海	19:15~20:00 ピラティス ★★ 佐古智恵子 20:10~20:55 ZUMBA ★★★★★ 藤本雅司	19:30~20:15 アクアピクス ★★★ 駒形匡美	18:40~19:25 エアロピクス ★★★ 藤本雅司 19:35~20:05 ZUMBA ★★★★★ 藤本雅司 20:15~20:35 筋膜リリース ★ 藤本雅司			
20:00		20:30~21:00 優しいヨガ ★★ 越智美保											
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			



お知らせ
筋膜リリース
(定員15名限定)
当日10:00より
2階スタジオドア
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