

スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2019年2月

Table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and rows for time slots (10:00 to 20:00). It lists various activities like stretching, swimming, and yoga across different studios (スタジオ) and pools (プール). Includes special notices for February 20th and 24th, and a red box for the Saturday 24th substitution.

代行
2月24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)

代行
2月16日(土)
19:00-19:45
アトヨム
(湯浅)
↓
19:25-19:45
水中ウォーキング

2月20日(水)
『50Mに挑戦は
プチ記録会に
向けて好きな
泳ぎをします』

スペシャルレッスン
『体幹トレーニング
とストレッチ』
2月20日(水)
10:15-10:40
(山本・市川)

スペシャルイベント
『プチ記録会』
2月20日(水)
12:40-13:10
(三吉)

☆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。
Illustration of a girl with a dog.