

☆ENJOY西大寺 フログラム☆

2019年2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	SPLレッスン(7日) 10:15~10:55 アクチベーション 齊藤邦秀	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			
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 ハブイスイミングの 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 ハブイスイミングの 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 (2・4週目)	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。
11:00	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	11:10~11:40 初級Ba	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 (2・4週目)	
12:00	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		代行(10日) 10:30~ 11:20~ リラックスヨガ 犬飼真佐美
13:00	12:55~13:40 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:50~13:20 中級Bu・Ba	SPLレッスン 6日 横泳ぎ 20日 立泳ぎ 石田茂史	12:30~13:00 マスターズ	12:40~13:30 リラックスヨガ 池田佳世	13:00~13:20 ターン&とびこみ	13:20~13:40 格闘技系	12:30~12:45 水中ジャンプ! バイク! エクササイズ! (6名限定)		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☆	
14:00	13:50~14:05 かんたんエアロ	代行(25日) 筋トレ&ストレッチ 松浦双葉	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	13:40~13:50 ラジオ体操第1・2	SPLレッスン(7日) 13:45~14:25 アクチベーション 齊藤邦秀	13:45~14:05 筋膜リリース (10名限定)	14:10~14:25 かんトレ		14:15~14:30 ストレッチ15	
14:10~14:25	かんトレ		13:45~14:00 青竹体操	代行(20日) 13:15~13:45 フィンスイム 藤本謙太郎	13:55~14:10 ストレッチ15	14:15~14:30 かんたんエアロ					14:35~14:50 青竹体操	
14:30~14:45	ストレッチポール		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							
15:00		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。				
16:00												
17:00												
18:00												
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		19:10~19:55 ZUMBA TOMMY☆		19:20~19:40 有酸素運動系 JOYBEAT	19:30~19:50 はじめてのBa・Bu	19:30~19:45 かんトレ			
19:45~20:45	アロマヨガ Haruka	19:45~20:05 燃える ウォーキング	19:40~20:10 アトヨム30		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	19:55~20:25 フィンで体カUP	19:50~20:05 青竹体操	19:30~19:45 かんトレ		
20:00		20:10~20:40 中級4泳法	20:10~20:55 初級エアロ 津守幸恵		20:20~20:40 ターン&とびこみ		20:10~21:00 ENJOYヨガ マッキー		20:10~20:30 筋膜リリース (10名限定)			
21:00							代行(8日) ヨガ 宮村知子					
21:30												

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

火曜日・休館日