スポーツクラブENJOY　岡南　プログラムレッスン

2019年3月

月曜日

スタジオ

- 10:20–11:00 ゆがみシャキッ!と体操40 宮村
- 11:15–12:15 ヒップホップ マリコ
- 12:25–12:40 かんたんトレーニング 市川
- 12:45–13:30 機能改善ヨガ＆ピラティス 矢野
- 13:40–14:25 タイチ Rimi
- 14:30–15:00 かんたん青竹＆ストレッチマッサージ Rimi
- 19:10–19:30 20分間ストレッチ 市川
- 19:35–19:50 かんたんエアロ 市川
- 19:55–20:15 筋膜リリース 市川

プール

- 11:00–11:20 ゆっくりウォーキング 山本（スタッフ）
- 11:25–11:55 初めてのクロール 山本
- 12:00–12:30 とびこみ 馬木
- 12:40–13:20 マスターズ 馬木
- 14:30–19:00 スクール授業のためコースに制限があります。
- 19:15–19:35 水中サーキット（器具）&ストレッチ 三吉
- 19:45–20:15 初めての4泳法 三吉

21:30閉館

水曜日

スタジオ

- 10:20–10:40 20分間ストレッチ 山本（スタッフ）
- 10:45–11:15 タイチ Rimi
- 11:25–11:55 美ユーティー BodyWave Rimi
- 12:05–12:20 青竹 山本（スタッフ）
- 12:30–12:45 機能改善 三吉・山本
- 14:00–15:00 リラックスヨガ 犬飼
- 19:00–19:40 ジョイトレ マッキー
- 19:45–20:35 エンジョイ☆ヨガ マッキー

プール

- 10:50–11:20 アクアファイト 山本
- 11:30–12:00 初めての クロール/背泳ぎ 市川
- 12:05–12:35 50Mに挑戦 湯浅
- 12:40–13:10 ステップアップ 平泳ぎ/バタフライ 湯浅
- 14:30–19:00 スクール授業のためコースに制限があります。
- 19:15–19:45 泳法チェック 渡邊
- 19:50–20:30 マスターズ 渡邊

21:30閉館

木曜日

スタジオ

- 10:20–11:10 ゆがみシャキッと!体操50 宮村
- 11:20–12:10 エアロビクス 伊田
- 12:15–12:35 筋膜リリース 湯浅
- 12:40–12:50 ラジオ体操 湯浅
- 13:00–13:45 カラテフィット 清野
- 14:00–14:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆
- 15:00–16:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ
- 16:00–18:40 キッズダンス教室のためスタジオはご利用できません。
- 19:00–19:40 ボールdeスッキリ！ 矢野
- 19:45–20:30 ヒップホップ T.K.R.O

プール

- 11:00–11:20 水中ウォーキング 三吉
- 11:25–11:55 初めての 平泳ぎ/バタフライ 三吉
- 12:00–12:30 25M目指そう 渡邊
- 12:40–13:10 フィンスイム 渡邊
- 14:00–14:20 水中ウォーキング 市川
- 14:30–19:00 スクール授業のためコースに制限があります。
- 19:15–20:00 アトヨム 湯浅

21:30閉館

金曜日

スタジオ

- 10:15–11:15 やさしい太極拳 奥西
- 11:20–11:35 かんたんトレーニング 山本（スタッフ）
- 11:45–12:30 スマイルステップ 山本
- 12:40–13:00 筋膜リリース 山本（スタッフ）
- 13:05–13:20 かんたんエアロ 山本（スタッフ）
- 13:30–14:30 かんたんダンスエクササイズ&ちょっぴりダンス 谷向
- スペシャルレッスン『キックボクササイズ』3月15日（金）12:40-13:20（馬木）
- 19:10–19:25 15分間ストレッチ 湯浅
- 19:30–20:30 オリジナルエアロ 伊田

プール

- 11:10–11:55 アトヨム 湯浅
- 12:00–12:30 ステップアップスイム 馬木
- 12:40–13:10 ターン 馬木
- 14:30–19:00 スクール授業のためコースに制限があります。
- 19:15–19:35 水中ウォーキング 市川
- 19:40–20:10 初めてのクロール 市川

21:30閉館

土曜日

スタジオ

- 10:20–11:05 ZUMBA TOMMY
- 11:15–12:05 ヨガ 山本
- 代行 3月9日（土）18:45-19:30 ピラティス（伊田）→ ジョイトレ（マッキー）19:35-20:35 ヨガ（伊田）→ エンジョイ☆ヨガ（マッキー）
- 18:45–19:30 ピラティス 伊田
- 19:35–20:35 ヨガ 伊田

プール

- 10:15–11:30 スクール授業のためコースに制限があります。
- 12:20–12:50 アクアファイト 山本
- 13:30–18:00 スクール授業のためコースに制限があります。15:00-18:00全コーススクールで使用します。
- 19:00–19:30 水中ウォーキング 湯浅
- 19:35–20:05 初めての4泳法 湯浅

21:30閉館

日曜日

スタジオ

- 10:30–11:20 エンジョイ☆ヨガ マッキー
- 11:30–12:10 セルフマッサージと顔ヨガ マッキー
- 代行 3月3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）

プール

- 10:15–12:30 スクール授業のためコースに制限があります。
- 13:00–13:25 ロングウォーキング
- 13:30–14:00 初めての4泳法
- 休講 3月24日（日）10:30-11:20 エンジョイ☆ヨガ（マッキー）11:30-12:10 セルフマッサージと顔ヨガ（マッキー）

17:00閉館

☆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。