

スポーツクラブENJOY 笠岡 プログラムレッスン

2019年3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 らくらくアクアビクス ★★★ 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	10:20~11:10 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	10:20~10:55 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	11:20~11:50 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	11:15~12:00 ZUMBA ★★★★ JUNKO	11:20~11:50 中級クロール/背泳ぎ ★★★ 榎田尚子	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	11:05~11:55 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		3月20日(水) 13:30~14:00 スペシャルレッスン (動的ストレッチ) 担当:榎田 【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/高木	13:30~13:40 ラジオ体操★榎田	13:45~13:55 筋膜リリース&ストレッチ ★榎田尚子	13:30~13:40 ラジオ体操★榎田	13:00~19:00 スクール授業の為 コースに制限が あります。	12:25~13:25 太極拳 初心者 ★★ 池田康子			
14:00	13:55~14:10 青盤体操★森山	13:30~13:50 筋膜リリース★ 森山/西江		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	14:00~14:15 かんたんトレーニング★ 榎田尚子	13:50~14:10 ストレッチ20★ 西江麻衣子	14:00~14:15 かんたんトレーニング★ 榎田尚子		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。	13:30~14:30 太極拳 ★★ 池田康子		
19:00	19:20~19:40 水中ウォーキング ★ 高木千奈美	19:30~20:20 1・3週目 バレトン 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	19:15~20:00 サーキットエアロ ★★★ 関 猛	19:20~19:50 初級背泳ぎ/クロール ★ 佐原百華	19:20~19:40 体力アップスイム (50mに挑戦) ★★★ 森山晴海	19:15~20:00 ピラティス ★★★ 佐古智恵子	18:00~19:00 子ども体操教室	18:40~19:25 エアロビクス ★★★ 藤本雅司	19:35~20:05 ZUMBA ★★★★ 藤本雅司			
20:00	19:45~20:15 初級バタフライ /平泳ぎ ★★★ 高木千奈美	20:30~21:00 優しいヨガ ★★★ 越智美保	19:50~20:20 フィンスイム ★★★ 藤本雅司	20:10~20:55 ヨガ ★★★ 関 猛	19:55~20:45 マスターズ ★★★★★ 佐原百華	19:45~20:30 アトヨム45 ★★★ 森山晴海	20:10~20:55 ZUMBA ★★★★★ 藤本雅司	18:00~19:00 子ども体操教室	19:30~20:15 アクアビクス ★★★ 駒形匡美	20:15~20:35 筋膜リリース ★ 藤本雅司			
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D
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
31日(日)
休講日
29日(金)30日(土)