

☆ENJOY西大寺 フログラム☆

2019年3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 | | 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 | | | |
| 11:00 | 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 | | 10:20~11:00 ベビースイミングの 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 | | 10:40~10:55 青竹体操 | 10:20~11:00 ベビースイミングの 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。 |
| | 11:00~11:50 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 | 10:50~11:10 燃える ウォーキング | 10:40~11:40 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 | 11:20~12:00 フィットセラ ピー TOMMY☆ (1・3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 | 11:50~12:10 はじめてのBr | 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 | | |
| | 12:55~13:40 ZUMBA GOLD TOMMY☆ | 12:50~13:20 中級Bu・Ba ※25日休講 | 13:20~13:40 ファンフィン 白木聡一 | 12:30~13:00 マスターズ | 12:40~13:30 リラックスヨガ 池田佳世 | 12:20~12:50 初級Bu | SPレッスン(8日) フォームチェック (5名限定) 藤本謙太郎 | 12:30~12:45 水中ジャンプ! バイク! エクササイズ! (6名限定) | | 12:20~12:40 はじめての4泳法 | | |
| 13:50~14:05 かんたんエアロ | 代行(13日) ヨガ 宮村知子 | 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 | 13:20~13:40 格闘技系 JOYBEAT | | 13:45~14:05 筋膜リリース (10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。 | | |
| 14:00 | 14:10~14:25 かんトレ | | 14:10~14:55 かんたんステップ& ストレッチ 竹内佳乃 | 13:45~14:00 青竹体操 | 13:55~14:10 ストレッチ15 | 14:15~14:30 かんたんエアロ | 14:10~14:25 かんトレ | | | | 14:15~14:30 ストレッチ15 | |
| | 14:30~14:45 ストレッチポール | | | | | | | | | | 14:35~14:50 青竹体操 | |
| 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。 | 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 | | |
| 20:00 | 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 | 19:40~20:10 アトヨム30 | 20:00~20:15 ストレッチ15 | 19:30~19:50 はじめてのBr | 19:45~20:00 かんトレ | 19:30~19:50 はじめてのBa・Bu | 19:50~20:05 青竹体操 | | | |
| | | 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 | | 20:00~20:15 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) | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | |

フログラムの見方

プール

Bu → バタフライ
Ba → 背泳ぎ
Br → 平泳ぎ
Fr → クロール
(例)中級Bu・Baは
1・3週目:Bu
2・4週目:Ba を行います。

スポーツクラブ
ENJOY
WEST GREAT



火曜日・休館日

21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館