





# スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2021年3月

	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			10:25-10:55 タイチ Rimi		10:20-11:00 ゆがみシャキッと体操40 宮村	<b>体力回復 対策に!</b>		10:15-11:15 やさしい太極拳 奥西		10:20-11:00 ZUMBA TOMMY	10:15-11:30 スクール授業 のため コースに制限が あります。	<b>免疫力 アップに!</b>	
11:00		11:20-11:40 水中ウォーキング 石田		10:50-11:20 健美メソッド (アクアビクス) ナルミ		11:00-11:20 水中ウォーキング 山本			11:00-11:20 ゆっくりウォーキング 山本	11:30-12:20 健美メソッド (ヨガ) ナルミ		11:00-12:00 エンジョイ☆ヨガ &セルフケア マッキー	
12:00	11:30-12:15 ヒップホップ 岡武	11:50-12:20 フィンスイム 石田	11:25-11:55 セルフコンディショニング 骨盤体操 Rimi	11:30-12:00 ステップアップ(4泳法) 市川	11:30-12:20 体力回復エアロ 伊田	11:25-11:55 初めての 平泳ぎ/バタフライ 山本	11:45-12:30 健美メソッド (ステップ) ナルミ		11:25-11:55 クロール/背泳ぎ 山本			12:35-13:05 健美メソッド (アクアビクス) ナルミ	
13:00	12:45-13:30 機能改善ヨガ&ピラティス 矢野	<b>自粛疲れ 対策に!</b>	12:30-12:45 機能改善 山本	12:05-12:35 50mに挑戦 市川	12:50-13:35 カラテフィット 清野	12:05-12:35 いろんな泳ぎ! 石田							13:00-13:20 わくわくウォーキング
14:00						3/4 横泳ぎ 3/11 スカールリング 3/18 ターン 3/25 ターン		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			13:30-18:05		13:25-13:45 初めての4泳法
15:00		スクール授業 のため コースに制限が あります。 14:30-19:05		スクール授業 のため コースに制限が あります。 14:30-19:05	14:05-14:50 ZUMBA GOLD TOMMY☆ ※1・3週目のみ (3/4・3/18)	スクール授業 のため コースに制限が あります。 14:30-19:05							
16:00					15:00-16:00 ピラティス 谷向 ※2・4週目のみ (3/11・3/25)								
<p><b>コロナウイルス感染拡大のため、レッスンを減少させていただいております。 会員の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、 何卒ご理解賜りたくお願い申し上げます。</b></p>													
<p><b>感染予防対策のため、スタジオレッスン実施間隔・参加可能人数が変更になっております。 ※スタジオレッスンの定員を<b>20名</b>とさせていただきます ※レッスン抽選時間は、開始10分前とさせていただきます(フロントにて)</b></p>													
17:00													17:00閉館
18:00			<b>筋力 アップに!</b>		子どものダンス教室 のため スタジオは ご利用できません。 16:00-18:40								<b>休講</b> 3月27日(土) 19:00-19:30 水中ウォーキング (山本)
19:00	19:15-20:00 ZUMBA TOMMY☆	19:20-19:50 初めての 平泳ぎ/バタフライ 市川	19:00-20:10 ジョイトレ&ヨガ マッキー	19:15-19:45 アトヨム 石田		19:15-19:35 水中サーキット(器具) &ストレッチ 市川		19:30-20:30 オリジナルエアロ 伊田	19:15-19:45 ステップアップ クロール 石田	18:45-19:45 代謝アップ ピラティス ※1・3週目 (3/6・3/20) リラクゼーション ヨガ ※2・4週目 (3/13・3/27) 伊田		19:00-19:30 水中ウォーキング 山本	
20:00					19:50-20:30 ヒップホップ T.K.R.O				19:50-20:40 マスターズ 石田				
<p><b>☆レッスン参加のご注意☆</b> <b>レッスン開始後 10分以降はレッスンに 入れません。</b></p> 													
<p>21:30閉館</p>													