


# スポーツクラブENJOY 岡南 プログラムレッスン

2022年5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	10:20-11:00 ゆがみジャキッと体操40 宮村		10:25-10:55 タイチ Rimi		10:20-11:00 ゆがみジャキッと体操40 宮村		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。	10:30-11:15 エンジョイ☆ヨガ &セルフケア マッキー	10:15-12:30
11:00		11:20-11:40 水中ウォーキング 石田・神寶	11:25-11:55 セルフコンディショニング 骨盤体操 Rimi	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 三吉						
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		5/4 休講	11:30-12:20 体力回復エアロ 伊田	11:25-11:55 初めての4泳法 三吉		11:30-12:00 アクアビクス 津守	11:30-12:20 健美メソッド (ヨガ) ナルミ			スクール授業 のため コースに制限が あります。
13:00	12:45-13:30 機能改善ヨガ&ピラティス 矢野		12:25-12:45 かんたんトレーニング 三吉	5/18 休講						12:35-13:05 健美メソッド (アクアビクス) ナルミ		
14:00			13:15-13:35 ストレッチ 三吉・神寶		12:50-13:35 カラテフィット 清野	5/5 休講		13:00-14:00 かんたんダンスエクササイズ &ちよびりダンス 谷向				14:00-14:30 アクアズンバ Rimi
15:00	14:00-14:45 ZUMBA TOMMY☆				14:05-14:50 ZUMBA GOLD TOMMY☆ ※1・3週目のみ (5/5・5/19)					13:30-18:05		
16:00		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 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。		スクール授業 のため コースに制限が あります。		
17:00	<p>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。</p> <p>※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</p> <p>※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)</p>											
18:00			筋力 アップに!		スタジオは ご利用できません。 16:00-18:40							17:00閉館
19:00		19:00-19:45 ジョイトレ&ヨガ マッキー		19:15-19:45 アトヨム 石田	19:00-19:45 ヒップホップ T.K.R.O			18:45-19:45 オリジナルエアロ 伊田	19:15-19:45 50Mに挑戦 (クロール) 三吉	18:45-19:45 代謝アップ ピラティス ※1・3週目 (5/7・5/21) リラクゼーション ヨガ ※2・4週目 (5/14・5/28) 伊田	18:45-19:15 水中ウォーキング 石田	★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。  
20:00				5/4 休講								
	21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館	

・5月の  
レッスンはありません。

★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。



