

☆☆2017年 7月☆☆

葵の森店

こまめな水行補給
心掛けましょう!



セイシンスタッフブログ
配信中!
ぜひご覧ください★

| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | 金 | | | 土 | | | | |
|-------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| | studio A | studio B | POOL | studio A | studio B | POOL | studio A | studio B | POOL | | studio A | studio B | POOL | studio A | studio B | POOL | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | 9:40~(15) アロマストレッチ | | | 9:40~(15) モーニングストレッチ | 4日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』 | | 9:40~(15) アロマストレッチ | | 5日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』 | | | 9:40~(15) アロマストレッチ | | 9:10~(15) アロマストレッチ | | | |
| 10:30 | 10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ | 10:05~(20) 足裏ケア | 10:30~(30) 水中らくらく運動 | 10:00~(60) ファットバーン エアロ60 大原 知子 | 10:05~(15) タカエグササイズ | 10:20~(30) 水中らくらく運動 | 10:00~(60) ヨガ60 爾 | 10:05~(20) アロマストレッチ | 10:35~(15) ポディーメイク | 10:50~(30) アクアピクス | 10:00~(45) はじめてバクワイ | 10:00~(45) ピラティス45 野崎 恵美子 | 10:05~(15) 骨盤ストレッチ | 10:30~(20) ポールエクササイズ | 10:30~(30) enjoy水中運動 | 10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子 | 10:15~(20) 水中ダイエット | |
| 11:00 | | 10:35~(15) ポディーメイク | | 11:10~(30) 親子 ベビー | | | | | | | | | | | | | 10:45~(45) はじめてバクワイ | |
| 11:30 | 11:15~(45) パーソナルエアロ45 山口 王将 | 11:15~(45) ヨガ45 RYO | 11:10~(30) アクアピクス 小澤 文也 | 11:15~(45) パーソナルエアロ45 大原 知子 | 11:10~(30) アクアピクス 柳原 彩香 | 11:10~(15) リズム青竹 | 11:15~(45) ファットバーン エアロ45 橋村 典枝 | 11:10~(15) リズム青竹 | 11:30~(30) はじめてプール | 11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子 | 11:40~(30) オリジナルキック ボクササイズ 石川 航大 | 11:00~(30) はじめてエアロ60 萩原 延子 | 11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子 | 11:50~(30) AQUA ZUMBA ALICO | 12:00~(60) ピラティス60 平岩 優子 | 12:00~(60) はじめての フラダンス | 13:00~(60) パーソナルエアロ45 山口 王将 | |
| 12:00 | | | 12:25~(15) はじめての呼吸 | 12:15~(60) からだリセット エクササイズ 青山 雅代 | 12:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子 | 12:30~(50) はじめて青泳ぎ | 12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝 | 12:30~(60) はじめてクロー | | | | | | | | | 12:45~18:40 子ども スイミング スクール | |
| 12:30 | 12:15~(60) U-JAM 山口 王将 | | | 13:30~(45) ピラティス45 平松 愛美 | 13:30~(60) 健康らくらく運動 | 13:30~(60) 子供バクワイ & かっこよく4泳法 | 13:15~(45) バレトン45 平松 愛美 | 13:40~(50) はじめて平泳ぎ | | | | | | | | | | 14:15~(45) パーソナルエアロ45 山口 王将 |
| 13:00 | | | | 14:30~(60) フラダンス 橋詰 幸子 | 14:45~ | 14:50~ | 14:15~(60) パーソナル エアロ60 鈴木 祐子 | 14:50~ | | | | | | | | | | 14:15~(45) ポルドブラ45 朝倉 南美 |
| 13:30 | 13:30~(30) はじめてエアロ30 青島 美帆 | | | 15:30~(60) フラダンス 橋詰 幸子 | 15:30~(60) ヨガTTC 養成コース | 15:30~(60) 子ども スイミング スクール | 15:30~(60) Yogaピクサー60 牧野 智美 | 15:30~(60) 子ども スイミング スクール | | | | | | | | | | 15:00 子ども スイミング スクール |
| 14:00 | 14:15~(30) はじめてステップ30 青島 美帆 | エアロピクス 養成コース | | 19:00~(60) ヨガ60 高野 由美 | 19:30~(30) バレトン30 小澤 文也 | 19:30~(30) 選手育成 | 19:10~(20) 骨盤ストレッチ | 19:40~(20) ポールエクササイズ | | | | | | | | | | 15:15~(20) コアエクササイズ |
| 14:30 | 14:15~(30) はじめてステップ30 青島 美帆 | | | 20:15~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝 | 20:45~(45) 選手育成 | 19:15~(45) パーソナルエアロ45 加藤 沙季 | 19:40~(20) ポールエクササイズ | | | | | | | | | | 16:00 子ども スイミング スクール |
| 15:00 | 15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都 | | | 21:15~(60) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 21:30~(20) コアエクササイズ 青木 絵里 | 21:15~(45) 選手育成 | 19:30~(45) パーソナルエアロ45 加藤 沙季 | 20:10~(15) ウエストレスキュー | | | | | | | | | | 16:30 子ども スイミング スクール |
| 15:30 | | | | 22:00~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 22:00~(45) はじめて青泳ぎ | 22:00~(45) 選手育成 | 20:15~(30) パーソナルエアロ45 加藤 沙季 | 20:15~(30) はじめてエアロ30 RYO | | | | | | | | | | 17:00 子ども スイミング スクール |
| 16:00 | | | | 22:45~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 22:45~(45) はじめて青泳ぎ | 22:45~(45) 選手育成 | 21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN | 21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN | | | | | | | | | | 17:30 子ども スイミング スクール |
| 16:30 | | | | 23:00~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 23:00~(45) はじめて青泳ぎ | 23:00~(45) 選手育成 | 21:15~(45) ヨガ45 連穂 里子 | 21:15~(45) ヨガ45 連穂 里子 | | | | | | | | | | 18:00 子ども スイミング スクール |
| 17:00 | | | | 23:30~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 23:30~(45) はじめて青泳ぎ | 23:30~(45) 選手育成 | 21:30~(20) コアエクササイズ 青木 絵里 | 21:30~(20) コアエクササイズ 青木 絵里 | | | | | | | | | | 18:30 子ども スイミング スクール |
| 17:30 | | | | 23:45~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 23:45~(45) はじめて青泳ぎ | 23:45~(45) 選手育成 | 21:45~(15) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 21:45~(15) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | | | | | | | | | | 19:00 子ども スイミング スクール |
| 18:00 | | | | 24:00~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 24:00~(45) はじめて青泳ぎ | 24:00~(45) 選手育成 | 22:00~(60) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 22:00~(60) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | | | | | | | | | | 19:30 子ども スイミング スクール |
| 18:30 | | | | 24:15~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 24:15~(45) はじめて青泳ぎ | 24:15~(45) 選手育成 | 22:15~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 22:15~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | | | | | | | | | | 20:00 子ども スイミング スクール |
| 19:00 | | | | 24:30~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 24:30~(45) はじめて青泳ぎ | 24:30~(45) 選手育成 | 22:30~(20) コアエクササイズ 青木 絵里 | 22:30~(20) コアエクササイズ 青木 絵里 | | | | | | | | | | 20:30 子ども スイミング スクール |
| 19:30 | | | | 24:45~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 24:45~(45) はじめて青泳ぎ | 24:45~(45) 選手育成 | 22:45~(15) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 22:45~(15) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | | | | | | | | | | 21:00 子ども スイミング スクール |
| 20:00 | | | | 25:00~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 25:00~(45) はじめて青泳ぎ | 25:00~(45) 選手育成 | 23:00~(20) コアエクササイズ 青木 絵里 | 23:00~(20) コアエクササイズ 青木 絵里 | | | | | | | | | | 21:30 子ども スイミング スクール |
| 20:30 | | | | 25:15~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 25:15~(45) はじめて青泳ぎ | 25:15~(45) 選手育成 | 23:15~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 23:15~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | | | | | | | | | | 22:00 子ども スイミング スクール |
| 21:00 | | | | 25:30~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 25:30~(45) はじめて青泳ぎ | 25:30~(45) 選手育成 | 23:30~(20) コアエクササイズ 青木 絵里 | 23:30~(20) コアエクササイズ 青木 絵里 | | | | | | | | | | 22:30 子ども スイミング スクール |
| 21:30 | | | | 25:45~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 25:45~(45) はじめて青泳ぎ | 25:45~(45) 選手育成 | 23:45~(15) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 23:45~(15) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | | | | | | | | | | 23:00 子ども スイミング スクール |
| 22:00 | | | | 26:00~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 26:00~(45) はじめて青泳ぎ | 26:00~(45) 選手育成 | 24:00~(20) コアエクササイズ 青木 絵里 | 24:00~(20) コアエクササイズ 青木 絵里 | | | | | | | | | | 23:30 子ども スイミング スクール |
| 22:30 | | | | 26:15~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 26:15~(45) はじめて青泳ぎ | 26:15~(45) 選手育成 | 24:15~(15) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 24:15~(15) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | | | | | | | | | | 24:00 子ども スイミング スクール |
| 23:00 | | | | 26:30~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美 | 26:30~(45) はじめて青泳ぎ | 26:30~(45) 選手育成 | 24:30~(20) コアエクササイズ 青木 絵里 | 24:30~(20) コアエクササイズ 青木 絵里 | | | | | | | | | | 24:30 子ども スイミング スクール |

「日曜日レッスン」

11:00~(60)
ヨガ60
2日・30日 連穂 里子
9日 落合 晃代
16日 RYO
23日 須田 優貴子

13:00~(60)
ZUMBA60
2日・9日・16日 杉山 健
23日 KAZUE

13:00~(60)
中級エアロ60
30日 朝倉 南美

14:15~(45)
パーソナルエアロ45
2日・9日・16日 杉山 健
23日 KAZUE

14:15~(45)
ポルドブラ45
30日 朝倉 南美

①10:30~ ②15:10~
おまかせBスタレッスン

「17日(月・祝)」

11:00~(60)
ヨガ60
大路 仁香

13:00~(45)
パーソナルエアロ45
加藤 沙季

14:00~(45)
パーソナルステップ45
加藤 沙季

「カルチャースクール」

9日 10:00~(90)
シェイプアップ武道エクササイズ
松浦 睦巳

※こちらは有料となります。

日曜日・祝日の営業時間
9:00~18:00

ジム・フェル・アクアフェールのご利用は
21:30まで

22:00 閉館

土曜日 営業時間 9:00~22:00

《お知らせ》 子ども水泳教室→
月~水 14:50~21:20
金 13:50~21:20
土 12:45~18:40

※時間帯によりフリーコースが異なります。
コース表をご確認ください。

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。
※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮下さい。スポーツクラブ
セイシン葵の森

★ マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。

054-275-1010
http://www.sc-seishin.com