

☆☆2017年 8月 ①☆☆
7/31(月)~8/6(日)

葵の森店

水分補給はこまめに!!
熱中症に気を付けましょう!



セイシンスタッフブログ
配信中!
ぜひご覧ください★

	7/31(月)			8/1(火)			8/2(水)			8/3(木)	8/4(金)			8/5(土)			8/6(日)
	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																	11:00~(60) ヨガ60 建徳 里子
10:00		アロマストレッチ			アロマストレッチ			アロマストレッチ									13:00~(60) ZUMBA60 杉山 健
10:30	10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ	10:05~(20) 足裏ケア	夏休み 子供水泳教室	10:00~(60) ファットバーン エアロ60	10:05~(15) タリエクササイズ	夏休み 子供水泳教室	10:00~(60) ヨガ60 蘭	10:05~(20) アロマアロマセッション	夏休み 子供水泳教室		10:00~(45) ピラティス45 野崎 恵美子	10:05~(15) 骨盤ストレッチ	夏休み 子供水泳教室	10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子			14:15~(45) ボルダブラ45 杉山 健
11:00		10:35~(15) ポティメイキング		10:30~(20) ポールエクササイズ			10:50~(30) アクアピクス	10:35~(15) ポティメイキング			11:00~(30) はじめてステップ30	4日のみ 時間変更	10:40~(30) enjoy水中運動	11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子			10:45~(45) はじめてクール
11:30	11:15~(45) パーソナルエアロ45	11:15~(45) ヨガ45 RYO	親子ベビー	11:15~(45) パーソナルエアロ45	11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ		11:15~(45) パーソナルエアロ45	11:10~(15) リズム青竹			11:30~(30) はじめてプール		11:40~(30) オリジナルキック ボクササイズ	11:50~(30) AQUA ZUMBA ALICO			12:00~(60) ピラティス60 平岩 優子
12:00																	12:00~(60) はじめての フラダンス
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将			12:15~(60) からだリセット エクササイズ	12:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子		12:15~(45) 骨盤エクササイズ45	12:30~(60) はじめて平泳ぎ			12:30~(60) はじめて平泳ぎ		12:30~(60) すいすい平泳ぎ	12:30~(60) すいすい平泳ぎ	12:00~(60) 加納 茂子		12:45~18:40
13:00				12:30~(50) はじめてバタフライ	12:30~(50) 市川 真希		13:15~(45) バレトン45	13:30~(60) はじめて平泳ぎ			13:15~(45) はじめて平泳ぎ		13:40~(50) はじめて平泳ぎ	13:15~(30) バレトン			13:30
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30			13:30~(45) ピラティス45	健康らくらく運動		13:30~(60) 矯正クロー かっこよく4泳法	13:30~(60) 矯正クロー かっこよく4泳法			13:15~(45) ZUMBA45 ALICO	13:10~(60) 骨盤エクササイズ60	13:40~(50) はじめて平泳ぎ	13:40~(50) はじめて平泳ぎ	14:00~(60) ベーシック エアロ60		14:00
14:00	14:15~(30) はじめてエアロ30			14:30~(60) フラダンス			14:15~(60) ベーシック エアロ60	14:50~			14:15~(45) パーソナルエアロ45		14:50~	14:50~		14:30	
14:30	14:15~(30) はじめてエアロ30			14:30~(60) フラダンス			14:15~(60) ベーシック エアロ60	14:50~			14:15~(45) パーソナルエアロ45		14:50~	14:50~		14:30	
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都			14:30~(60) フラダンス			14:15~(60) ベーシック エアロ60	14:50~			14:15~(45) パーソナルエアロ45		14:50~	14:50~		14:30	
15:30				14:30~(60) フラダンス			14:15~(60) ベーシック エアロ60	14:50~			14:15~(45) パーソナルエアロ45		14:50~	14:50~		14:30	
16:00				14:30~(60) フラダンス			14:15~(60) ベーシック エアロ60	14:50~			14:15~(45) パーソナルエアロ45		14:50~	14:50~		14:30	
17:00				14:30~(60) フラダンス			14:15~(60) ベーシック エアロ60	14:50~			14:15~(45) パーソナルエアロ45		14:50~	14:50~		14:30	
18:00				14:30~(60) フラダンス			14:15~(60) ベーシック エアロ60	14:50~			14:15~(45) パーソナルエアロ45		14:50~	14:50~		14:30	
19:00				14:30~(60) フラダンス			14:15~(60) ベーシック エアロ60	14:50~			14:15~(45) パーソナルエアロ45		14:50~	14:50~		14:30	
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健			19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) バレトン30	選手育成	19:15~(45) パーソナルエアロ45	19:10~(20) 骨盤ストレッチ			19:00~(60) シヴァナンダ ヨガベース60		18:30~(60) ヨガ60 落合 晃代	18:30~(60) ヨガ60 落合 晃代		19:30	
20:00				19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) バレトン30	選手育成	19:15~(45) パーソナルエアロ45	19:10~(20) 骨盤ストレッチ			19:00~(60) シヴァナンダ ヨガベース60		18:30~(60) ヨガ60 落合 晃代	18:30~(60) ヨガ60 落合 晃代		19:30	
20:30				19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) バレトン30	選手育成	19:15~(45) パーソナルエアロ45	19:10~(20) 骨盤ストレッチ			19:00~(60) シヴァナンダ ヨガベース60		18:30~(60) ヨガ60 落合 晃代	18:30~(60) ヨガ60 落合 晃代		19:30	
21:00	20:45~(45) ファットバーン エアロ45	20:45~(45) USOUND		20:15~(45) パーソナルエアロ45	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60		20:15~(45) パーソナルエアロ45	20:10~(15) ウエストレスキュー			20:15~(30) AFAA Disco	20:15~(30) はじめてヨガ30	20:05~(20) コアアロケーション	20:00~(60) パーソナルエアロ60	20:00~(60) パーソナルエアロ60		20:00
21:30	20:45~(45) ファットバーン エアロ45	20:45~(45) USOUND		20:15~(45) パーソナルエアロ45	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60		20:15~(45) パーソナルエアロ45	20:10~(15) ウエストレスキュー			20:15~(30) AFAA Disco	20:15~(30) はじめてヨガ30	20:05~(20) コアアロケーション	20:00~(60) パーソナルエアロ60	20:00~(60) パーソナルエアロ60		20:00
22:00				20:15~(45) パーソナルエアロ45	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60		20:15~(45) パーソナルエアロ45	20:10~(15) ウエストレスキュー			20:15~(30) AFAA Disco	20:15~(30) はじめてヨガ30	20:05~(20) コアアロケーション	20:00~(60) パーソナルエアロ60	20:00~(60) パーソナルエアロ60		20:00
22:30				20:15~(45) パーソナルエアロ45	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60		20:15~(45) パーソナルエアロ45	20:10~(15) ウエストレスキュー			20:15~(30) AFAA Disco	20:15~(30) はじめてヨガ30	20:05~(20) コアアロケーション	20:00~(60) パーソナルエアロ60	20:00~(60) パーソナルエアロ60		20:00
23:00				20:15~(45) パーソナルエアロ45	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60		20:15~(45) パーソナルエアロ45	20:10~(15) ウエストレスキュー			20:15~(30) AFAA Disco	20:15~(30) はじめてヨガ30	20:05~(20) コアアロケーション	20:00~(60) パーソナルエアロ60	20:00~(60) パーソナルエアロ60		20:00

「8/6(日)」

11:00~(60)
ヨガ60
建徳 里子

13:00~(60)
ZUMBA60
杉山 健

14:15~(45)
ボルダブラ45
杉山 健

①10:30~ ②15:10~
おまかせBスタイルス

お知らせ

夏休み短期水泳教室期間中に伴い、一部レッスンを時間変更、または休講とさせていただきます。また、プールコースの規制等でご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご協力の程、よろしくお願致します。

日曜日・祝日の営業時間
9:00~18:00

ジム・フル・アクアフルのご利用は 17:30 まで

18:00 閉館



《お知らせ》 子ども水泳教室→ 月~金 14:50~21:20
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。
★ 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。