

☆☆2017年 8月 ②☆☆
8/7(月)~8/13(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日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)	11日(金・祝)		12日(土)		
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL		studio A	POOL	studio A	studio B	POOL
9:30		9:40~(15) アロマストレッチ	9:30~ 10:30		9:40~(15) モーニングストレッチ	9:30~ 10:30		9:40~(15) アロマストレッチ	9:30~ 10:30		9:30~ 12:00		9:10~(15) アロマストレッチ		
10:00	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) フィットバーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タリエクササイズ ポールエクササイズ	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) ヨガ45 萩原 延子		10:15~(20) 水中ダイエット 石上 恵津子	
10:30		10:35~(15) ボディメイク													
11:00															
11:10	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) やわらか 柔軟ストレッチ	11:00~(30) アクアピクス 柳原 彩香	11:15~(45) フィットバーン エアロ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹			11:00~(60) ピラティス60 野崎 恵美子		11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子	10:45~(45) はじめてウォール 稲葉 風吹	
11:30															
12:00															
12:15	12:15~(60) U-JAM 山口 王将		12:15~(60) はじめてプール 馬塚 健太	12:15~(60) パレトン初級60 小澤 文也	12:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子	12:30~(50) はじめてバクワイ 市川 真希	12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝						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 早川 佳揚子	
12:30															
13:00															
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 青島 美帆		13:00~ 代行レッスン	13:30~(45) ピラティス45 平松 愛美	13:30~(60) 健康らくらく運動 かっこよく4泳法 中山・法月	13:30~(60) 矯正クロー かっこよく4泳法 中山・法月	13:15~(45) パレトン45 平松 愛美				13:00~(60) KAZUEエアロ60 澤田 & KAZUE		13:15~(30) パレトン 小澤 文也	12:45~18:40	
14:00															
14:30	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		14:30~(60) フラダンス 橋詰 幸子			14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子						14:00~(60) パーソニック エアロ60 小澤 文也		
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都		14:50~ 子ども スイミング スクール			子ども スイミング スクール	14:50~ 子ども スイミング スクール								
15:30															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健		21:20 子ども スイミング スクール	19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) パレトン30 小澤 文也	選手育成	19:15~(45) パーソニックエアロ45 加藤 沙季	19:10~(20) 骨盤ストレッチ					18:30~(60) ヨガ60 落合 晃代		
20:00															
20:30															
21:00	20:45~(45) フィットバーン エアロ45 杉山 健	20:45~(45) LBOUNO 石川 航大	20:45~(45) はじめてバクワイ 中山 和昭	20:15~(45) パーソニックエアロ45 早川 雅美	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	20:45~(45) すいすい平泳ぎ 石上 恵津子	20:15~(45) パーソニックエアロ45 加藤 沙季	20:10~(15) ウエストレスキュー					19:40~(15) ポールエクササイズ 早川 佳揚子	20:00~(60) チルドマスタース 市川 真希	
21:30															
22:00															
22:30															
23:00	ジム・プール・アクアプールのご利用は 22:30 までとなります 23:00 閉館 月~水曜日 営業時間 9:30~23:00														

「13日(日)」

11:00~(60) ヨガ60 落合 晃代
13:00~(60) ZUMBA60 杉山 健
14:15~(45) パーソニックエアロ45 杉山 健
①10:30~ ②15:10~ おまかせBスタイル

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、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、よろしくお願い致します。

日曜日・祝日の営業時間 9:00~18:00 ジム・プール・アクアプールのご利用は 17:30 まで 18:00 閉館
--



《お知らせ》 子ども水泳教室→

月~水	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。

スポーツクラブ 054-275-1010

セイシン葵の森 <http://www.sc-seishin.com>