

☆☆2017年 8月 ③☆☆
8/14(月)~8/20(日)

薬の森店

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★

	14日(月)			15日(火)			16日(水)			17日(木)	18日(金)			19日(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		9:40~(15) アロマストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ			9:40~(15) アロマストレッチ				9:40~(15) モーニングストレッチ			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	プ ール レ ッ ス ン 休 講	10:00~(60) ファットバーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タオルエクササイズ 10:30~(20) ポールエクササイズ		10:00~(60) ヨガ60 藤	10:05~(20) アロマアフレージョン 10:35~(15) ポティメイト			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		10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子		9:30~(20) アロマアフレージョン			
11:00		11:15~(45) ヨガ45 RYO			11:15~(45) パーソナルステップ45 大原 知子	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 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹	休 館 日		11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子		11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子		11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子			
11:30	11:15~(45) パーソナルエアロ45 山口 王将				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		12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝				12:00~(60) Yogaパーソニック 藤		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 加納 茂子		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 加納 茂子	
12:00					13:30~(45) ピラティス45 野崎 恵美子			13:15~(45) リンバストレッチ 平岩 優子					13:15~(45) ZUMBA45 ALICO	13:10~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝		13:15~(30) バレトン 小澤 文也		13:15~(30) バレトン 小澤 文也	
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将				14:30~(60) フラダンス 加納 茂子			14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子					14:15~(45) パーソニック エアロ45 浜崎 香帆		14:00~(60) パーソニック エアロ60 小澤 文也		14:00~(60) パーソニック エアロ60 小澤 文也		
13:00		13:00~ 17:00						15:30~(60) Yogaピナー60 牧野 智美					15:15~(30) バレトン 浜崎 香帆		15:15~(20) コアフレージョン				
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 青島 美帆												15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都				15:00~(60) ヨガ60 落合 晃代		
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																	
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
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 小澤 文也		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 19:40~(20) ポールエクササイズ			19:00~(60) シヴァナンダ ヨガベース60 RYO	19:40~(20) パラトレ		18:30~(60) ヨガ60 落合 晃代	19:40~(15) ポールエクササイズ		19:30~(60) ヨガ60 落合 晃代		
20:00		20:10~(20) やわらか柔軟ストレッチ		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		20:15~(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			20:15~(30) かんたんランテ MARIAN	20:15~(30) はじめてヨガ30 RYO		19:45~(60) ZUMBA60 杉山 健	20:05~(20) コアフレージョン		19:45~(60) ZUMBA60 杉山 健		
20:30				21:15~(60) パーソニック エアロ45 杉山 健	21:30~(20) アロマアフレージョン		21:15~(45) ヨガ45 建穂 里子				21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN								
21:00	20:45~(45) ファットバーン エアロ45 杉山 健																		
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00	ジム・フール・アクアフェールのご利用は 22:30 までとなります 23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00																		

「20日(日)」

11:00~(60) ヨガ60 RYO
13:00~(60) ★ 中級エアロ60 朝倉 南美
14:15~(45) ポールドブラ45 朝倉 南美
①10:30~ ②15:10~ おまかせ8スタレッスン

お知らせ
8/14(月)~8/19(土)の間
は全てのプールレッスンと、
一部のスタジオレッスンを
休講とさせていただきます。

日曜日・祝日の営業時間 9:00~18:00
ジム・フール・アクアフェールのご利用は 17:30 まで
18:00 閉館

