

☆☆2017年 8月 (4)☆☆
8/21(月)~8/27(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!



セインスタッフブログ
配信中!
ぜひご覧ください★

	21日(月)			22日(火)			23日(水)			24日(木)	25日(金)			26日(土)			27日(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			9:30~12:30			9:30~12:00			9:30~12:00								11:00~(60)	
10:00	10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ	9:40~(15) アロマストレッチ 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 大原 知子	9:40~(15) モーニングストレッチ 10:05~(15) タリエクササイズ 10:30~(20) ポールエクササイズ	夏休み 子供水泳教室	10:00~(60) ヨガ60 爾	10:05~(20) アロマアロマセラピー 10:35~(15) ポティメキンク	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 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	9:10~(15) アロマストレッチ 9:30~(20) アロマアロマセラピー			10:15~(20) 水中ダイエット 石上 恵津子	
10:30		10:35~(15) ポティメキンク															10:45~(45) はじめてのウォール 稲葉 風吹	
11:00			親子ベビー														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	11:15~(45) ヨガ45 大路 仁香		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) ファットバーン エアロ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹		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	11:50~(30) AQUA ZUMBA ALICO	11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子				14:15~(45) パーソナルステップ45 澤田 絵美	
12:00																	14:15~(45) パーソナルステップ45 澤田 絵美	
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将	代行		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) はじめてバタフライ 市川 真希	12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	12:30~(60) はじめて平泳ぎ 石上 恵津子					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 橋詰 幸子			12:45~18:40	
13:00		13:00~																
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 青島 美帆			13:30~(45) ピラティス45 平松 愛美	13:30~(60) 健康らく運動	13:30~(60) 矯正クロー かっこよく4泳法 中山・法月	13:15~(45) バレー45 平松 愛美											
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) ベーシック エアロ60 鈴木 祐子											
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都		子ども スイミング スクール			子ども スイミング スクール	15:30~(60) Yogaピギナー60 牧野 智美											
15:30																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00																		
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健		選手育成	19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) バレー30 小澤 文也	選手育成	19:15~(45) パーソナルエアロ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 20:10~(15) ウエストレスキュー	選手育成									
20:00		20:10~(20) やわらか柔軟ストレッチ																
20:30																		
21:00	20:45~(45) ファットバーン エアロ45 杉山 健	20:45~(45) LBOUNDS 石川 航大	20:45~(45) はじめてバタフライ 中山 和昭	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) すいすい平泳ぎ 石上 恵津子	20:15~(45) パーソナルステップ45 加藤 沙季	20:10~(15) チルドマスタース 堂本 夏希										
21:30				21:15~(60) ランエクササイズ60 青木 絵里	21:30~(20) アロマアロマセラピー 青木 絵里		21:15~(45) ヨガ45 連穂 里子											
22:00																		
22:30																		
23:00	ジム・フルール・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																	

「27日(日)」

11:00~(60)
ヨガ60
須田 優貴子

13:00~(60)
中級エアロ60
澤田 絵美

14:15~(45)
パーソナルステップ45
澤田 絵美

①10:30~ ②15:10~
おまかせ日スタレックス

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・フルール・アクアフェールのご利用は 17:30 まで

18:00 閉館



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

※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。