

☆☆2017年 8月 5日☆☆
8/28(月)~8/30(水)

葵の森店



	28日(月)			29日(火)			30日(水)			
	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	10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』		9:40~(15) モーニングストレッチ	10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』		9:40~(15) アロマストレッチ	10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』	9:30
10:00	10:00~(60) 健美操	10:05~(20) 足裏ケア	10:30~(30) 水中らぐく運動	10:00~(60)★ ファットバーン エアロ60	10:05~(15) ケトルエクササイズ	10:20~(30) 水中らぐく運動	10:00~(60) ヨガ60	10:05~(20) アロマアロマゼーション		10:00
10:30	阪下 ひろみ	10:35~(15) ボディメイク	内田 理士	大原 知子	10:30~(20) ポールエクササイズ	稲葉 風吹	轟	10:35~(15) ボディメイク		10:30
11:00		11:10~(30) アクアピクス	親子 ベビートレーニング	11:15~(45) ベジックエアロ45	11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ	11:00~(30) アクアピクス	11:15~(45)★ ファットバーン エアロ45	11:10~(15) リズム青竹	10:50~(30) アクアピクス 望月 佳奈枝	11:00
11:30	11:15~(45) ベジックエアロ45	11:15~(45) ヨガ45	小澤 文也	大原 知子		柳原 彩香	橋村 典枝		11:30~(30) はじめてプール 稲葉 風吹	11:30
12:00	山口 王将	代行	はじめてプール 馬塚 健太							12:00
12:30	12:15~(60) U-JAM		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	12:15~(60) 太極拳	12:30~(50) はじめてパタフライ	12:15~(45) 體工エクササイズ45		12:30~(60) はじめて平泳ぎ	12:30
13:00	山口 王将	13:00~	馬塚 健太	青山 雅代	藤永 まさ子	市川 真希	橋村 典枝		石上 恵津子	13:00
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30			13:30~(45) ピラティス45	13:30~(60) 健康らぐく運動	13:30~(60)★ 矯正クロール & かつよく4泳法	13:15~(45) パレトン45			13:30
14:00	青島 美帆			平松 愛美		中山・法月	平松 愛美			14:00
14:30	14:15~(30) はじめてステップ30	エアロピクス 養成コース		14:30~(60) フラダンス			14:15~(60) ベーシック エアロ60			14:30
15:00	青島 美帆			橋詰 幸子			鈴木 祐子			15:00
15:30	15:00~(60) ヨガ60		21:20				21:20			15:30
16:00	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		子ども スイミング スクール	16:00
17:00							牧野 智美			17:00
18:00										18:00
19:00			※コース利用表を ご確認ください						※コース利用表を ご確認ください	19:00
19:30	19:30~(60) ZUMBA60			19:00~(60) ヨガ60	19:30~(30) パレトン30	選手育成	19:15~(45) ベジックエアロ45	19:10~(20) 骨盤ストレッチ		19:30
20:00	杉山 健	20:10~(20) やわらか柔軟ストレッチ	選手育成	高野 由美	小澤 文也		加藤 沙季	19:40~(20) ポールエクササイズ	20:10~(60)★ 選手育成	20:00
20:30				20:15~(45) ベジックエアロ45	20:15~(60) 體工エクササイズ60		20:15~(45) ベジックエアロ45	20:10~(15) ウェストレスキュー	20:10~(60)★ 選手育成	20:30
21:00	20:45~(45)★ ファットバーン エアロ45	20:45~(45) LABOUND	20:45~(45) はじめてパタフライ	早川 雅美	橋村 典枝	20:45~(45)★ すいすい平泳ぎ	加藤 沙季		堂本 夏希	21:00
21:30	杉山 健	石川 航大	中山 和昭	21:15~(60) テイクエクササイズ60	21:30~(20) アロマアロマゼーション	石上 恵津子	21:15~(45) ヨガ45			21:30
22:00				青木 絵里			建穂 里子			22:00
22:30	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									22:30
23:00	23:00 閉館 月~水曜日 営業時間 9:30~23:00									23:00

※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
セイシン葵の森

054-275-1010

http://www.sc-seishin.com