

☆☆2017年 10月☆☆

葵の森店

スポーツの秋！  
セイシンで汗を流そう！



セイシンスタッフブログ  
配信中！  
ぜひご覧ください★

	月			火			水			木			金			土			「日曜日レッスン」		
	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	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	17日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』		9:40~(15) アロマストレッチ	18日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』								9:10~(15) アロマストレッチ		9:00	11:00~(60) <b>ヨガ60</b> 1日・29日 建徳 里子 8日 落合 晃代 15日 齊藤 暢子 22日 須田 優貴子	
10:00	10:00~(60) <b>健美操</b> 阪下 ひろみ	10:05~(20) 足裏ケア		10:00~(60)★ ファットバーン エアロ60	10:05~(15) タールエクササイズ		10:00~(60) <b>ヨガ60</b> 爾	10:05~(20) アロマアフレクゼーション	10:00~(45) はじめて背泳ぎ 小澤 文也				10:00~(45) ピラティス45 野崎 恵美子	10:05~(15) 骨盤ストレッチ		10:00~(45) <b>ヨガ45</b> 萩原 延子		10:15~(20) 水中ダイエット 石上 恵津子	10:00		
10:30		10:35~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ	10:30~(30) 水中くらく運動 稲葉 風吹	10:30~(20) ボールエクササイズ				10:35~(15) ボディメイク						10:30~(20) ボールエクササイズ	10:30~(30) enjoy水中運動 中山 和昭				10:30		
11:00																				11:00	13:00~(60) <b>ZUMBA60</b> 1日・15日 杉山 健 8日 朝倉 南美 22日・29日 KAZUE
11:30	11:15~(45) パーソナルエアロ45 山口 王将	11:15~(45) <b>ヨガ45</b> 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) アクアピクス 稲葉 風吹				11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子	11:05~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ	11:40~(30) オリジナルキック ボクササイズ 石川 航大		11:00~(45) <b>ZUMBA45</b> 萩原 延子		10:45~(45) はじめて背泳ぎ 法月 由里	11:30	
12:00																				12:00	14:15~(45) パーソナルエアロ45 1日 杉山 健 22日 KAZUE
12:30	12:15~(60) <b>U-JAM</b> 山口 王将																			12:30	14:15~(45) <b>ポルドブラ45</b> 8日 朝倉 南美 15日 杉山 健
13:00																				13:00	14:15~(45) <b>パーソナルステップ45</b> 29日 KAZUE
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 青島 美帆																			13:30	14:15~(45) <b>おまかせBスタレッスン</b> 10:30~ 15:10~(45) 1日・8日・15日 UBOUND 小澤 文也
14:00																				14:00	15:00
14:30	14:15~(30) はじめてステップ30 青島 美帆																			14:30	15:30
15:00	15:00~(60) <b>ヨガ60</b> 藤村 知都																			15:00	16:00
15:30																				15:30	17:00
16:00																				16:00	18:00
17:00																				17:00	19:00
18:00																				18:00	19:30
19:00																				19:00	20:00
19:30	19:30~(60) <b>ZUMBA60</b> 杉山 健																			19:30	21:00
20:00																				20:00	22:00
20:30																				20:30	23:00
21:00	20:45~(45) 杉山 健	20:45~(45) UBOUND 石川 航大	20:45~(45) はじめて平泳ぎ 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)★ パーソナルバタフライ 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) ウエストレスキュー	パーソナルマスターズ 堂本 夏希											21:00	23:00
21:30																				21:30	23:00
22:00	2日・16日・30日 ポルドブラ45 23日 ファットバーン エアロ45★																			22:00	23:00
22:30																				22:30	23:00
23:00																				23:00	23:00

《お知らせ》 子ども水泳教室→  
※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。

月~水	14:50~21:20
金	13:50~21:20
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。

スポーツクラブ セイシン葵の森 054-275-1010  
http://www.sc-seishin.com

「9日(月・祝)」

11:00~(75)  
**ピラティス75**  
楠 光恵

13:00~(45)  
**パーソナルエアロ45**  
山口 王将

14:00~(60)  
**U-JAM60**  
山口 王将

「カルチャースクール」

15日 10:00~(90)  
**シェイプアップ武道エクササイズ**  
松浦 睦巳

※こちらは有料となります。

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  
10/25(水)~10/31(火)  
ハロウィンイベントを行います♪  
詳しくは別紙にてお知らせ致します！  
お楽しみに~☆

7日・14日  
橋詰 幸子  
21日・28日  
加納 茂子

エレメント15分  
+  
UBOUND030分

22日・29日はおまかせ  
Bスタレッスンです