SPORTS CLUB seishin

2018年3月1～21日、27～31日 千代田店

22～24日は春休み短期水泳教室に伴い、一部のレッスンが休講・変更となります。詳細につきましては、後日別紙のレッスン表にてお知らせ致し

→今月より担当もしくは内容が変更となります。ご確認の上レッスンにぜひご参加ください。

★このマークはレベルアップレッスンとなりますので、ご自身の体力等に合わせてご参加ください。

火曜日

スタジオ	ジム横	プール
10:20～(45) ヨガ45 EMIKO	10:20～(15) モーニングストレッチ	MENU 6日 膝 13日 肩 20日 腰 27日 全身
11:20～(45) アンチエイジングエクササイズ45 YUCARI	10:40～(15) ゆがみ・痛み改善体操	11:00～(30) アクアビクス 北山 佐和子
12:15～(45) LesMills BODYCOMBAT 小川 久美子	11:45～(15) ボディコンバットテック	12:00～(45) はじめて平泳ぎ
13:15～(45) マットサイエンス 秋山 真理子	13:00～(60) 健康運動教室	時間変更 13:15～(45)★ しなやかクロール
14:15～(30) 入門エアロ30 秋山 真理子	14:20～(15) 骨盤底キュッと	14:15～(45) はじめてバタフライ
15:00～(60)★ アクティブヨガ 高野 由美	14:40～(15) 腹筋パラダイス	15:00～19:00 こどもスイミングスクール
17:00～18:50 キッズダンス 山口 王将	15:00～(15) リズムステップ	
19:15～(45) LesMills BODYCOMBAT 野村 江利加		19:05～21:05 選手育成
20:15～(45) ポルドブラ45 朝倉 南美	20:15～(30) シェイプ・ザ・ビート	20:15～(30) ゆったりスイム
21:15～(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15～(20) すらっと美脚	21:15～(45) はじめてフィンキック
	21:40～(20) コア・リラクゼーション	

水曜日

スタジオ	ジム横	プール
		10:00～12:00 ベビースイミング
10:45～(45) バレトン45 青山 雅代	10:20～(15) モーニングストレッチ	11:10～(15) カラダ・ココロトトノエル
11:45～(45) ZUMBA 三島 賀代子	10:40～(15) 骨盤底キュッと	岩塩房 11:15～(45)★ らくらく背泳ぎ
12:45～(60) ピラティス60 平岩 優子	時間変更	12:15～(60)★ チャレンジマスターズ
14:15～(45) かんたんエアロ チューニング 嶋村 彩	14:20～(15) オリジナルストレッチ	14:15～(45) はじめて背泳ぎ
15:15～(30) オリジナルキック ボクササイズ	14:40～(20) スタビライゼーション	15:00～19:00 こどもスイミングスクール
19:15～(45) バレトン45 畔柳 幸奈	内容変更 19:15～(15) コアバランス	19:05～21:05 選手育成
20:15～(45) おなかひきしめシェイプ45 畔柳 幸奈	19:35～(20) コア・リラクゼーション	20:15～(45) はじめて平泳ぎ
21:15～(45) オリジナルキック ボクササイズ	21:15～(20) 腹筋パラダイス	21:15～(60)★ すいすい4泳法
	21:40～(20) ラントレ	

木曜日

スタジオ	ジム横	プール
10:30～(60) フラダンス60 桜井 雅子	10:20～(15) モーニングストレッチ	10:00～12:15 ベビースイミング
11:45～(45) 脂肪燃焼エアロ45 1,8,15日 田中明実 22、29日 加藤沙季	10:40～(15) コアバランス 担当日替わり	12:00～(45) はじめてクロール
13:00～(60) リラックスヨガ 高野 由美	岩塩房	12:50～(15) カラダ・ココロトトノエル
14:15～(45) かんたんステップ45 澤田 絵美	14:20～(20) バランスアップ	13:15～(45) ゆうゆう平泳ぎ★
15:15～(60) 健美操 阪下 ひろみ	14:45～(15) アロマストレッチ	14:15～(30) アクアビクス
19:15～(45) LesMills BODYPUMP ATSUSHI	15:10～(15) 健康 井戸端会議	15:00～19:00 こどもスイミングスクール
20:15～(45) LesMills BODYCOMBAT ATSUSHI	29日 限定 からだを見直そう 保健師 斉藤	19:05～21:05 選手育成
21:15～(60)★ 初中級エアロ 山口 王将	20:15～(45) ピラティス 平松 愛美	20:15～(45) しなやか★クロール
	21:15～(30) ボディシェイプ	21:15～(45) はじめてクロール
	21:50～(20) コア・リラクゼーション	

金曜日

スタジオ	ジム横	プール
担当週替わり 10:30～(45) LesMills BODYPUMP 2,16,30日 青山勝一 9,23日 ATSUSHI	10:20～(15) モーニングストレッチ	10:00～12:00 ベビースイミング
11:30～(45) LesMills BODYCOMBAT 小川 久美子	10:40～(15) 腹筋パラダイス	11:25～(40) はじめてシュノーケル
12:30～(30) バレトン30 萩原 延子	11:00～(20) コア・リラクゼーション	
13:15～(45) ヨガ45 萩原 延子		13:15～(60)★ すいすい4泳法
14:15～(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15～(15) ゆがみ・痛み改善体操	14:15～(40) はじめてプール 望月 さかえ
15:15～(60) 太極拳 藤永 まさ子	14:35～(20) セイシンエクサ	15:00～19:00 こどもスイミングスクール
19:15～(45) 太極舞 秋山 梨南	15:10～(20) コア・リラクゼーション	19:05～21:05 選手育成
20:15～(45) ZUMBA 秋山 梨南	19:30～(30) シェイプ・ザ・ビート	内容変更 20:15～(30) キックドリル（クロール）
21:30～(45) ヨガ45 高野 由美	21:15～(45) ファットバーンサーキット	21:15～(45) かっこよくバタフライ★

土曜日

スタジオ	ジム横	プール
10:10～13:00 キッズダンス 山口 王将	10:20～(15) アロマストレッチ	10:30～(45) 水中らくらく運動
	10:40～(20) コア・リラクゼーション	11:30～(45) はじめて背泳ぎ
13:15～(45) かんたんステップ45 浜崎 香帆		13:00～18:30 こどもスイミングスクール
14:15～(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:15～(15) オリジナルストレッチ	
15:15～(30) バレトン30 浜崎 香帆	14:35～(20) スタビライゼーション	
16:00～(45) スローヨガ 清水 美衣		18:30～20:00 中学育成
20:00～(60) LesMills BODYPUMP 青山 勝二	19:45～(60) ヨガ60 EMIKO	20:15～(45) ゆうゆう平泳ぎ★
21:15～(60) LesMills BODYCOMBAT 野村 江利加	21:15～(20) スタビライゼーション	
	21:40～(20) コア・リラクゼーション	

日曜日

スタジオ
午前
10:30～(60) ヨガ60 4日 大路 仁香
10:30～(60) ピラティス60 11日 平岩 優子 18日 楠 光恵 25日 澤田 絵美
午後
4日 14:00～(60) 初中級エアロ60 杉山 沙也果
4日 15:15～(60) ZUMBA60 杉山 沙也果
11日 13:00～(60) 初中級エアロ60 山口 王将
11日 14:15～(60) U－JAM60 山口 王将
11日 15:30～(60) LesMills BODYCOMBAT 野村 江利加
18日 14:00～(45) 初中級エアロ45 加藤 沙季
18日 15:00～(45) かんたんステップ45 加藤 沙季
18日 16:00～(60) LesMills BODYCOMBAT 野村 江利加
25日 13:00～(60) LesMills BODYPUMP ATSUSHI
25日 14:15～(60) LesMills BODYCOMBAT 野村 江利加
3月21日（水・祝）
21日 13:30～(60) 初中級エアロ60 山口 王将
21日 14:45～(60) U－JAM60 山口 王将

ご利用17:30まで
18:00 閉館
日曜・祝日営業時間
9:00～18:00
16:00～
ジム横
日曜おまかせレッスン
内容・場所は別紙にて館内に掲示致します。
TEL:
054-264-6330

ジム・プール・アクアゾーンのご利用は23:30までとなります

24:00閉館　　火～土曜日　営業時間10:00～24:00