

	22日(木)			23日(金)			24日(土)			25日(日)		
	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール
10:00			9:00~12:00			9:00~12:00			9:00~12:00			9:00~12:00
10:30	10:30~(60) フラダンス 桜井 雅子		春休み短期 水泳教室	10:30~(45) LES MILLS BODY PUMP ATSUSHI		春休み短期 水泳教室	10:10~ 13:00		春休み短期 水泳教室	10:30~(60) ピラティス60 澤田 絵美		春休み短期 水泳教室
11:00				11:30~(45) LES MILLS BODY COMBAT 小川 久美子				キッズダンス				
11:30			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室
12:00	11:45~(45) 脂肪燃焼 エアロ45 加藤沙季			12:30~(30) バレトン30 萩原 延子								
12:30			春休み短期 水泳教室	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子		春休み短期 水泳教室	13:15~(45) かんたん ステップ45 浜崎 香帆		春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室
13:00	13:00~(60) リラックスヨガ 高野 由美			14:15~(45) ZUMBA GOLD45 萩原 延子	14:15~(15) ゆがみ・痛み 改善体操 14:35~(20) セイシンエクサ			14:15~(45) ZUMBA45 浜崎 香帆		14:15~(15) オリジナル ストレッチ 14:35~(20) スタビライ ゼーション		
13:30			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室
14:00	14:15~(45) かんたん ステップ45 澤田 絵美			15:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子				15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆				
14:30			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室
15:00	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ			19:15~(45) 太極舞45 秋山 梨南				16:00~(45) スローヨガ 清水 美衣				
15:30			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室
16:00				20:15~(45) ZUMBA45 秋山 梨南				19:45~(60) ヨガ60 EMIKO				
16:00			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室
17:00				21:15~(45) ファットバーン サーキット				20:00~(60) LES MILLS BODY PUMP 青山 勝二				
17:00			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室
18:00				21:30~(45) ヨガ45 高野 由美				21:15~(60) LES MILLS BODY COMBAT 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		
18:00			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室
19:00	19:15~(45) LES MILLS BODY PUMP ATSUSHI											
19:30			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室
20:00	20:15~(45) LES MILLS BODY COMBAT ATSUSHI	20:15~(45) ピラティス45 平松 愛美										
20:30			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室
21:00	21:15~(60) 初中級 エアロ60 山口 王将	21:15~(20) 腹筋 パラダイス 21:40~(20) ラントレ										
21:30			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室
22:00												
22:30			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室			春休み短期 水泳教室
23:00												

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。 営業時間10:00~24:00 *日曜日は9:00~18:00

スポーツクラブセイシン
千代田店
TEL 054-264-6330
24:00閉館
*日曜日は18:00閉館