

2018年ゴールデンウィークレッスン表 千代田店

	4月29日(日)			5月1日(火)			5月2日(水)			5月3日(祝木)			5月4日(祝金)			5月5日(祝土)			5月6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	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
9:00																					
10:00										9:30~											
10:30	10:30~(60) ヨガ60 大路 仁香			10:20~(45) ヨガ45 EMIKO	10:30~(30) ダイエット講座 坂本 貴大		10:45~(45) バレトン45 青山 雅代	GW限定		11:00~(60) エアロビック オールアウト 石川 良		9:30~ 12:30 1~4コース 親子自由 水泳	10:30~(60) ヨガ RYO		10:00~ 12:00 水中撮影 & 泳ぎ改革 内田 理士	10:10~ 13:00 キッズダンス オールアウト サーキット 石川 良	GW限定	9:30~ 12:30 1~4コース 親子自由 水泳	10:30~(60) ヨガ 大路 仁香	9:30~ 12:30 1~4コース 親子自由 水泳	
11:00				11:20~(45) アンチエイジング エクササイズ45 YUCALI		11:00~(30) アクアビクス 北山 佐和子	11:45~(45) ZUMBA45 三島 賀代子									11:00~(60) オールアウト 石川 良					
11:30				12:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子			12:45~(60) ピラティス60 平岩 優子														
12:00				13:15~(45) マットサイエンス 秋山 真理子			14:15~(45) かんたんエアロ チューニング 嶋村 彩														
12:30				14:00~(45) 初中級 加藤 沙季			15:15~(45) かんたん ステップ45 加藤 沙季														
13:00				14:30 エアロ45 加藤 沙季			5/2のみ内容・担当変更														
13:30				15:00~(45) かんたん ステップ45 加藤 沙季			15:20~(60) ヨガ60 嶋村 彩														
14:00				15:30 ステップ45 加藤 沙季			19:15~(45) バレトン45 畔柳 幸奈														
14:30				16:00 ジム・プール・アクアゾーン 17:30まで			19:15~(60) エアロビック オールアウト 石川 良														
15:00				18:00閉館 営業時間 9:00~18:00			20:15~(45) おなかひきしめ シェイプ45 畔柳 幸奈														
15:30				19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加			21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也														
16:00				20:00			22:00 ジム・プール・アクアゾーン 23:30まで														
16:30				20:30 ポルドブラ45 朝倉 南美			24:00閉館 営業時間 10:00~24:00														
17:00				21:00																	
17:30				21:30 ZUMBA45 朝倉 南美																	
18:00				22:00																	
18:30				22:30																	
19:00				23:00																	

ジム横・プールレッスンは一部を除いて休講となりますが、スタジオレッスンは通常どおり行います。

ジム横・プールレッスンは一部を除いて休講となります。また、スタジオレッスンも一部変更となっております。

GW限定
要予約
詳細は別紙にて

GW限定

GW限定

GW限定
要予約
詳細は別紙にて

スタッフデビュー
コラボレッスン

4月29日(日)は、ランニングスクール開催の為、第4駐車場を閉鎖させていただきます。

また、5月3日(水祝)は、子供向けイベント開催の為、第1駐車場の一部を閉鎖させていただきます。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

☆4月30日(月曜日)は休館日です☆

スポーツクラブセイシン 千代田店

TEL 054-264-6330