SPORTS CLUB seishin

2018年7月29日～8月1日 千代田店

→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、ご自分の体力等に合わせてご参加ください。

	7月29日(日)			7月31日(火)			8月1日(水)		
	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			9:00～14:30			9:00～14:30			9:00～14:30
10:30	10:30～(60) ヨガ60 大路 仁香			10:20～(45) ヨガ45 EMIKO			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 10:40～(15) 骨盤底キュッと	
11:00			夏休み	11:20～(45) アンチエイジングエクササイズ45 YUCARI		夏休み	11:45～(45) ZUMBA 三島 賀代子		夏休み
11:30									
12:00									
12:30			短期水泳教室	12:15～(45) LesMILLS BODYCOMBAT 小川 久美子		短期水泳教室	12:45～(60) ピラティス60 平岩 優子		短期水泳教室
13:00									
13:30				13:15～(45) マットサイエンス 秋山 真理子					
14:00	14:00～(60) 初中級エアロ60 田中 明実								
14:30				14:15～(30) 入門エアロ30 秋山 真理子	14:20～(15) 骨盤底キュッと 14:40～(20) 腹筋パラダイス		14:15～(45) かんたんエアロチューニング 嶋村 彩		
15:00	15:15～(60) LesMILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	16:00～(20) 筋膜リリース		15:00～(60) ★アクティブヨガ 高野 由美		15:00～ 19:00 こどもスイミングスクール		15:20～(60) ヨガ 嶋村 彩	15:00～ 19:00 こどもスイミングスクール
15:30									
16:00									
17:00				17:00～18:50 キッズダンス 山口 王将					
18:00	ジム・プール・アクアゾーン								
19:00	ご利用17:30まで					19:05～ 21:05 選手育成			19:05～ 21:05 選手育成
19:30	18:00閉館 日曜・祝日営業時間			19:15～(60) LesMILLS BODYCOMBAT 野村 江利加			19:15～(45) バレトン45 畔柳 幸奈	19:15～(15) コアバランス 19:35～(20) コア・リラクゼーション	
20:00	9:00～18:00								
20:30	16:00～ ジム横 日曜おまかせレッスン			20:30～(30) U-JAM 山口 王将			20:15～(45) おなかひきしめシェイプ45 畔柳 幸奈		
21:00	内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。								
21:30				21:15～(60) ZUMBA 山口 王将	21:15～(20) 出でよ肩甲骨 21:40～(20) コア・リラクゼーション		21:15～(60) LesMILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	21:15～(20) 腹筋パラダイス 21:40～(20) ラントレ	
22:00									
22:30							8/1のみ内容・担当変更		
23:30	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　営業時間10:00～24:00								

★お知らせ★

短期水泳教室に伴いプール利用可能コースが変更となります。プールサイド・更衣室内にあるコース表をご確認の上ご利用ください。また、レッスン休講・変更などがございます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願い致します。