SPORTS CLUB seishin

2018年12月25日～28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、ご自身の体力等に合わせてご参加ください。

	25日(火曜日)			26日(水曜日)			27日(木曜日)			28日(金曜日)		
	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	10:20～(45) ヨガ45 EMIKO		冬休み 短期水泳教室	10:45～(45) からだリセット エクササイズ45 青山　雅代		冬休み 短期水泳教室	10:30～(60) フラダンス60 桜井　雅子		冬休み 短期水泳教室	10:30～(45) LesMills BODYPUMP 青山　勝二		
11:00										11:30～(45) LesMills BODYCOMBAT 小川　久美子		
11:30	11:20～(45) アンチエイジング エクササイズ45 YUCARI			11:45～(45) ZUMBA KAZUE			11:45～(45) 脂肪燃焼 エアロ45 田中　明実					
12:00											泳ぎ納め！！ 108本泳ぎましょう！！	
12:30	12:15～(45) LesMills BODYCOMBAT 小川　久美子			12:45～(60) ピラティス60 平岩　優子			13:00～(60) リラックスヨガ 高野　由美			12:30～(30) ピラティス30 萩原　延子		
13:00												13:15～(60) ★ すいすい 4泳法 内田　理士
13:30	13:15～(45) マットサイエンス 秋山　真理子									13:15～(45) ヨガ45 萩原　延子		
14:00												
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		14:15～(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) かんたん ステップ45 阪下　ひろみ			14:15～(45) ZUMBA GOLD 萩原　延子	14:15～(15) ゆがみ・痛み 改善体操	
15:00		14:40～(15) 出でよ 肩甲骨			14:40～(20) スタビライ ゼーション						14:35～(20) セイシンエクサ	
15:30	15:00～(60) ★ アクティブヨガ 高野　由美			15:15～(30) オリジナルキック ボクササイズ 坂本　貴大	15:20～(60) ヨガ 嶋村　彩		15:15～(60) 健美操 阪下　ひろみ			15:15～(60) 太極拳 藤永　まさ子		
16:00				12/26のみ担当変更								
17:00												
18:00	17:00～18:50 キッズダンス 山口　王将											
19:00												
19:30	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		19:15～(45) LesMills BODYPUMP ATSUSHI			19:15～(45) U一JAM 秋山　梨南		
20:00												
20:30	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			20:15～(45) LesMills BODYCOMBAT ATSUSHI	20:15～(45) ピラティス 平松　愛美		20:15～(45) ZUMBA 秋山　梨南		
21:00												
21:30	21:15～(60) ★ ZUMBA 山口　王将	21:15～(20) 出でよ 肩甲骨		21:15～(60) LesMills BODYCOMBAT 野村　江利加			21:15～(60) ★ 初中級エアロ 山口　王将			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	
22:00		21:40～(20) コア・リラク ゼーション										
22:30												
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　　火～土曜日　営業時間10:00～24:00											

短期水泳教室に伴い、一部レッスンが休講、変更となっております。予めご了承頂けますよう、お願い致します。

本年の最終営業日は12月28日(金)となり、12月29日(土)～1月3日(木)は休館日となります。新年の営業は、1月4日(金)から通常営業となります。