

2019年4月30日(火)~5月4日(祝・土)レッスン表 千代田店

	4月30日(火)			5月1日(水)			5月2日(祝・木)			5月3日(祝・金)			5月4日(祝・土)		
	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		10:20~(15)		GW限定								9:00~12:00			9:00~12:00
10:30		モーニング ストレッチ										12:00	10:00~(90)		
11:00	10:30~(60)	10:40~(15) ゆがみ・痛み 改善体操		10:30~(90)			5月2日のみ変更 10:30~(60)			10:30~(60)			キッズダンス リハーサル	10:30~(60)	
11:30	ヨガ60 EMIKO			コンディショニング			ヨガ60			ピラティス60	子供限定		陰ヨガ	Tomomi	
12:00	11:45~(15) ボディコンバット テック 小川 久美子			--歩--			落合 晃代			伊藤 エミ					
12:30	12:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子			犬塚 史也			11:45~(45) 脂肪燃焼 エアロ45 田中 明実								
13:00	13:15~(45) マットサイエンス 秋山 真理子			GW限定						GW限定			子供限定		
13:30				13:00~(60) 初中級エアロ ~鎌田オリジナル~ 鎌田 弘樹			13:00~(60) リラックスヨガ 高野 由美			13:00~(75) KAZUEMI エアロ75 KAZUE & 澤田 絵美			13:00~(120) 子どもの 運動神経向 上教室		
14:00	14:15~(30) 入門エアロ30 秋山 真理子	14:15~(45) 脂肪燃焼! ひきしめ サーキット! 坂本 貴大		14:15~(45) オリジナル キックボクササイズ コラボ 犬塚&坂本			14:15~(45) かんたん ステップ45 阪下 ひとみ			14:30~(45) ZUMBA45 KAZUE			犬塚 史也	14:30~(60) スローリンパ ドレナージュ 清水 美衣	
15:00	15:00~(60) ★ アクティブヨガ 高野 由美	15:15~(45) トレーニング講座 犬塚 史也	15:00~(30) アクアステップ 鎌田 弘樹 15:40~(20) アクア サーキット 鎌田&坂本	15:15~(90) コンディショニング			15:15~(60) 健美操 阪下 ひとみ						15:30~(60) LES MILLS BODYCOMBAT コラボレッスン 小川 & 野村		
16:00				--快--											
17:00				犬塚 史也											
18:00															
19:00															
19:30	19:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	19:00~(60) 脂肪燃焼! ひきしめ サーキット! 坂本 貴大		GW限定			20:00~(60) 初中級エアロ ~鎌田オリジナル~ 鎌田 弘樹								
20:00				GW限定											
20:30	20:30~(30) U-JAM 山口 王将			21:15~(30) アクアステップ 鎌田 弘樹			21:15~(75) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加								
21:00															
21:30	ZUMBA 山口 王将			22:00~(20) アクア サーキット 鎌田&坂本											
22:00															
22:30															
23:00															
23:30	ジム・プール・アクアゾーン 23:30まで			ジム・プール・アクアゾーン 23:30まで			ジム・プール・アクアゾーン 23:30まで			ジム・プール・アクアゾーン 23:30まで			ジム・プール・アクアゾーン 23:30まで		
	24:00閉館 営業時間 10:00~24:00			24:00閉館 営業時間 10:00~24:00			24:00閉館 営業時間 10:00~24:00			24:00閉館 営業時間 10:00~24:00			24:00閉館 営業時間 10:00~24:00		

★お知らせ★
プール利用可能コースについては
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。

ジム・プール・アクアゾーン17:30まで
18:00閉館 営業時間 9:00~18:00

5月4日(土)は、子供向けイベント、キッズダンス発表会開催の為、

第4駐車場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29日(月・祝)は休館日です☆

*正会員の方は、葵の森店をご利用頂けます。(葵の森営業時間 9:00~18:00)

4月30日(火・祝)・5月1日(水・祝)の営業時間は

10:00~24:00となります。利用時間は各会員種別に準じます。

スポーツクラブセイシン 千代田店

TEL 054-264-6330