

2019年4月30日(火)~5月4日(祝・土)レッスン表 千代田店

9:00	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
10:00		10:20~(15) モーニング ストレッチ		GW限定 10:30~(90)								9:00~ 12:00			9:00~ 12:00
10:30	10:30~(60) ヨガ60 EMIKO	10:40~(15) ゆがみ・痛み 改善体操		10:30~(90) コンディショニング			5月2日のみ変更 10:30~(60) ヨガ60 落合 晃代			10:30~(60) ピラティス60 伊藤 エミ		10:00~(90) キッズダンス リハーサル	10:30~(60) 陰ヨガ Tomomi		
11:00				--歩-- 犬塚 史也			11:45~(45) 脂肪燃焼 エアロ45 田中 明実								
11:30	11:45~(15) ボディコンバット テック 小川 久美子														
12:00	12:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子			GW限定 13:00~(60) 初中級エアロ ~鎌田オリジナル~ 鎌田 弘樹						GW限定 13:00~(75) KAZUEMI エアロ75 KAZUE & 澤田 絵美					
12:30	13:15~(45) マットサイエンス 秋山 真理子														
13:00															
13:30															
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					
14:30															
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				--快-- 犬塚 史也											
16:00															
17:00															
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													
20:00															
20:30	20:30~(30) U-JAM 山口 王将			20:00~(60) 初中級エアロ ~鎌田オリジナル~ 鎌田 弘樹											
21:00															
21:30	21:15~(60) ZUMBA 山口 王将			21:15~(75) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加											
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