SPORTS CLUB seishin

2019年6月　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。

火曜日

スタジオ

- 10:30～(60) ヨガ45 EMIKO
- 12:00～(60) LesMILLS BODYCOMBAT 小川　久美子
- 13:15～(45) マットサイエンス 秋山　真理子
- 14:15～(30) 入門エアロ30 秋山　真理子
- 15:00～(60) ★ アクティブヨガ 高野　由美
- 17:00～18:50 キッズダンス 山口　王将
- 19:15～(60) LesMILLS BODYCOMBAT 野村　江利加
- 20:30～(30) LesMILLS BODYPUMP 山口　王将
- 21:15～(60) ZUMBA 山口　王将

ジム横

- 10:20～(15) モーニングストレッチ
- 10:40～(15) ゆがみ・痛み改善体操
- 13:00～(60) 健康運動教室
- 14:20～(15) 骨盤底キュッと
- 14:40～(15) 腹筋パラダイス
- 15:00～(15) リズムステップ
- 20:20～(20) 筋膜リリース
- 21:15～(20) 美尻トレ
- 21:40～(20) コア・リラクゼーション

プール

- 11:00～(30) アクアビクス 北山　佐和子
- 12:00～(45) はじめて背泳ぎ 古谷
- 13:15～(45) かっこよくバタフライ ★ 村松　邦彦
- 14:15～(45) はじめて平泳ぎ 鎌田　弘樹
- 15:00～19:00 こどもスイミングスクール
- 19:05～21:05 選手育成
- 20:15～(30) ゆったりスイム 岡本　隆洋
- 21:15～(45) はじめてフィンキック 鎌田　弘樹

MENU
4日　膝
11日　肩
18日　腰
25日　股関節

内容変更

内容変更

水曜日

スタジオ

- 10:45～(45) かんたんステップ45 KAZUE
- 11:45～(45) ZUMBA KAZUE
- 12:45～(60) ピラティス60 平岩　優子
- 14:15～(45) かんたんエアロチューニング 嶋村　彩
- 15:15～(30) オリジナルキックボクササイズ 坂本　貴大
- 19:15～(45) バレトン45 畔柳　幸奈
- 20:15～(45) おなかひきしめシェイプ45 畔柳　幸奈
- 21:15～(60) LesMILLS BODYCOMBAT 野村　江利加

ジム横

- 10:20～(15) モーニングストレッチ
- 10:40～(15) 骨盤底キュッと
- 14:20～(15) オリジナルストレッチ
- 14:40～(20) スタビライゼーション
- 15:20～(60) ヨガ 嶋村　彩
- 21:15～(20) 腹筋パラダイス
- 21:40～(20) ラントレ

プール

- 10:00～12:00 ベビースイミング
- 11:10～(15) カラダ・ココロトノエル
- 11:15～(45) ★ しなやかクロール 坂本　貴大
- 12:15～(60) ★ チャレンジマスターズ 内田　理士
- 14:15～(45) はじめてクロール 望月　さかえ
- 15:00～19:00 こどもスイミングスクール
- 19:05～21:05 選手育成
- 21:15～(60) ★ すいすい4泳法 村松　邦彦

岩塩房

担当変更

26日は21:15～(45)トレーニング講座に変更となります。

木曜日

スタジオ

- 10:30～(60) フラダンス60 桜井　雅子
- 11:45～(45) 脂肪燃焼エアロ45 6日 藤城　華織 13.20.27日 用中明実
- 13:00～(60) リラックスヨガ 高野　由美
- 14:15～(45) かんたんステップ45 阪下　ひろみ
- 15:15～(60) 健美操 阪下　ひろみ
- 19:15～(45) LesMILLS BODYPUMP 山口　王将
- 20:15～(45) LesMILLS BODYCOMBAT 山口　王将
- 21:15～(60) ★ 初中級エアロ 山口　王将

ジム横

- 10:20～(15) モーニングストレッチ
- 10:30～(120) 運動器機能向上教室
- 岩塩房
- 14:20～(20) バランスアップ
- 14:45～(15) アロマストレッチ
- 15:10～(15) 健康井戸端会議
- 27日 限定 からだを見直そう 保健師　斉藤
- 20:15～(45) ヨガ45 杉浦　いずみ
- 21:15～(20) ゆがみ・痛み改善体操
- 21:40～(20) 筋膜リリース

プール

- 10:00～12:15 ベビースイミング
- 12:00～(45) はじめてバタフライ 岡本　隆洋
- 12:55～(15) カラダ・ココロトノエル
- 13:15～(45) らくらく★背泳ぎ 村松　邦彦
- 14:15～(30) アクアビクス 鎌田　弘樹
- 15:00～19:00 こどもスイミングスクール
- 19:05～21:05 選手育成
- 20:15～(30) パドルスイム 岡本　隆洋

ジム内で行います

担当日替わり

6日は15:15～(45)トレーニング講座を行います。

内容・担当変更

金曜日

スタジオ

- 10:30～(45) LesMILLS BODYPUMP 青山　勝二
- 11:30～(45) LesMILLS BODYCOMBAT 小川　久美子
- 12:30～(30) ピラティス30 萩原　延子
- 13:15～(45) ヨガ45 萩原　延子
- 14:15～(45) ZUMBA GOLD 萩原　延子
- 15:15～(60) 太極拳 藤永　まさ子
- 19:30～(45) かんたんステップ45 加藤　綾香
- 20:30～(45) 初中級エアロ45 加藤　綾香
- 21:30～(45) ヨガ45 高野　由美

ジム横

- 10:20～(15) モーニングストレッチ
- 10:40～(15) コアバランス
- 11:00～(20) コア・リラクゼーション
- 14:15～(15) ゆがみ・痛み改善体操
- 14:35～(20) セイシンエクサ
- 15:10～(20) コア・リラクゼーション
- 19:30～(30) シェイプ・ザ・ビート
- 21:15～(45) ファットバーンサーキット

プール

- 10:00～12:00 ベビースイミング
- 11:25～(40) はじめてスノーケル 犬塚　史也
- 13:15～(60) ★ すいすい4泳法 内田　理士
- 14:15～(40) はじめてプール 望月　さかえ
- 15:00～19:00 こどもスイミングスクール
- 19:05～21:05 選手育成

土曜日

スタジオ

- 10:10～13:00 キッズダンス 山口　王将
- 13:15～(45) U-JAM 山口　王将
- 14:15～(45) かんたんステップ45 浜崎　香帆
- 15:15～(30) バレトン30 浜崎　香帆
- 16:00～(45) スローヨガ 清水　美衣
- 20:00～(60) LesMILLS BODYPUMP 1,15,22日 ATSUSHI 8,29日 青山　勝二
- 21:15～(60) LesMILLS BODYCOMBAT 野村　江利加

ジム横

- 10:30～(60) 陰ヨガ Tomomi
- 14:30～(60) スローリンパドレナージュ 清水　美衣
- 19:45～(60) ヨガ60 EMIKO
- 21:15～(20) スタビライゼーション
- 21:40～(20) コア・リラクゼーション

プール

- 10:30～(45) 水中らくらく運動 多田良　恵美子
- 11:30～(45) はじめてクロール 望月　さかえ
- 13:00～18:30 こどもスイミングスクール
- 18:30～20:00 中学育成
- 20:15～(30) はじめてフィンキック 岡本　隆洋

担当日替わり

日曜日

スタジオ

午前

- 10:30～(60) ヨガ60 2日 RYO / 16日 岡部　夏実 / 23日 坂本　純子 / 30日 RYO ※23日はジム横で行います
- 10:30～(60) ピラティス60 9日 EMI
- 9:30～(150) 運動神経向上教室 ※子供限定レッスンです 23日 犬塚　史也

午後

- 2日 14:00～(60) U-JAM 60 YUKKY
- 2日 15:15～(60) ZUMBA 60 YUKKY
- 9日 13:00～(45) かんたんステップ45 KAZUE
- 9日 14:00～(45) ZUMBA 45 KAZUE
- 9日 15:00～(60) LesMILLS BODYCOMBAT 野村　江利加
- 16日 14:00～(45) シェイプアップボクササイズ 本橋　裕子
- 16日 15:00～(45) バランスコーディネーション 本橋　裕子
- 23日 13:00～(60) 初中級エアロ60 山口　王将
- 23日 14:15～(60) ZUMBA 60 山口　王将
- 23日 15:30～(60) LesMILLS BODYCOMBAT 野村　江利加
- 30日 14:00～(60) LesMILLS BODYPUMP ATSUSHI
- 30日 15:15～(60) LesMILLS BODYCOMBAT ATSUSHI

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

ご利用17:30まで 18:00 閉館
日曜・祝日営業時間 9:00～18:00
日曜おまかせレッスン 16：00～ ジム横
TEL:054-264-6330