SPORTS CLUB seishin

2019年12月1日～24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。

火曜日

スタジオ

- 10:30～(60) ヨガ60 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) だれでもアクティブヨガ☆ 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
- 11:30～(15) ボディコンバットテクニック
- 13:00～(60) 健康運動教室
- 14:20～(15) 骨盤底キュッと
- 14:40～(15) グッパイふりそで
- 20:20～(20) コア・リラクゼーション
- 21:15～(20) 美尻トレ
- 21:40～(20) コア・リラクゼーション

プール

MENU
3日　膝
10日　肩
17日　腰
24日　全身

- 11:00～(30) アクアビクス 北山　佐和子
- 12:00～(45) はじめてクロール 古谷　かおり
- 13:15～(45) らくらく背泳ぎ★ 内田　理士
- 14:15～(45) はじめて背泳ぎ 村松　邦彦
- 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 犬塚　史也
- 21:15～(45) はじめてフィンキック 犬塚　史也

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 山内　敬太
- 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
- 岩塩房
- 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 トトノエル
- 11:15～(45)★ ゆうゆう平泳ぎ 鎌田　弘樹
- 12:15～(60)★ チャレンジマスターズ 内田　理士
- 14:15～(45) はじめてバタフライ 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

18日は14:15～(45)筋トレマシン講習会に変更となります。

18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 5日　藤城　華織 12日・19日・26日　田中　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～(20) コア・リラクゼーション
- 15:35～(15) 健康井戸端会議
- 19日　限定 からだを見直そう 保健師　斉藤
- 20:15～(45) 身体リセットエクササイズ 青山　雅代
- 21:15～(20) ゆがみ・痛み改善体操
- 21:40～(20) 筋膜リリース

プール

- 10:00～12:00 ベビースイミング
- 12:00～(45) はじめて平泳ぎ 古谷　かおり
- 12:55～(15) カラダ・ココロ トトノエル
- 13:15～(45) かっこよくバタフライ★ 村松　邦彦
- 14:15～(30) 水中らくらく運動 古谷
- 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～(45) しなやか★クロール 内田　理士
- 11・12月テーマ 肩

ジム内で行います

担当日替わり

内容・担当者変更

内容変更

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) ZUMBA 南條　杏奈
- 20:30～(45) 初中級エアロ45 南條　杏奈
- 21:30～(45) ピラティス45 伊藤　エミ

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
- 20:15～(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
- 11:20～(45) はじめてスノーケル 馬場　美聡
- 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

12日は15:15～(45)トレーニング講座に変更となります。

担当日替わり

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) ZUMBA AYANO
- 15:15～(60) スローヨガ 清水　美衣
- 20:00～(60) LesMILLS BODYPUMP 7日・21日　ATSUSHI 14日・28日　山口　王将
- 21:15～(60) LesMILLS BODYCOMBAT 野村　江利加

ジム横

- 10:30～(60) 陰ヨガ Tomomi
- 14:00～(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 鎌田　弘樹
- 11:30～(45) はじめてバタフライ 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～(45) はじめてクロール 岡本　隆洋

日曜日

スタジオ

午前

- 10:30～(60) ヨガ60
  1日　RYO
  15日　阪下　ひろみ
  22日　坂本　純子
  ※22日はジム横で行います
- 10:30～(60) ピラティス60 8日　伊藤　エミ

午後

- 1日 14:00～(60) U-JAM60 YUKKY
- 1日 15:15～(60) ZUMBA60 YUKKY
- 8日 13:00～(60) 初中級エアロ60 山口　王将
- 8日 14:15～(60) ZUMBA60 山口　王将
- 8日 15:30～(60) LesMILLS BODYCOMBAT 野村　江利加
- 15日 14:00～(60) LesMILLS BODYCOMBAT 野村　江利加
- 22日 13:30～(90) KAZUEMI 90 KAZUE＆澤田絵美 ※詳細は館内掲示をご確認ください
- 22日 15:15～(60) LesMILLS BODYCOMBAT 野村　江利加

12月22日(日) クリスマス特別プールレッスン

SUPヨガ AMI

1部　13:00～(60)

2部　14:30～(60)

各クラス定員10名まで

申込受付中!!

※詳しくは館内POP、スタッフまで問合せください。

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

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

※ボディコンバット・ボディパンプは当日予約制の為、予約受付、整理券の配布をレッスン開始2時間前に2階フロントにて行います。(火曜日12:00～(60)ボディコンバットのみ受付は10:15～となります。)

TEL054－264－6330