SPORTS CLUB seishin

2020年8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
- 10:15～(15) モーニングストレッチ ※定員20名 岡部　夏実
- 10:45～(45) ヨガ ※定員20名 岡部　夏実
- 11:45～(15) ゆがみ改善体操 ※定員20名
- 12:15～(45) LESMILLS BODYCOMBAT ※定員25名 小川　久美子
- 13:15～(45) マットサイエンス ※定員20名 秋山　真理子
- 14:15～(30) 入門エアロ30 ※定員25名 秋山　真理子
- 15:00～(45) ヨガ45 ※定員20名 澁谷　真理
- 17:00～18:50 キッズダンス 山口　王将
- 19:15～(45) LESMILLS BODYCOMBAT ※定員25名 野村　江利加
- 20:30～(30) LESMILLS BODYPUMP ※定員20名 山口　王将
- 21:15～(45) ZUMBA ※定員25名 山口　王将

プール
- 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 鈴木　元紀
- 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) はじめてフィンキック 古谷　かおり

水曜日

スタジオ
- 10:30～(45) かんたんステップ ※定員25名 KAZUE
- 11:30～(45) ZUMBA ※定員25名 KAZUE
- 12:45～(60) 週替わりオリエンタルレッスン ※定員20名 平岩　優子
- 13:40～(20) セイシンエクササ ※定員25名
- 14:15～(45) かんたんエアロチューニング ※定員25名 嶋村　彩
- 15:20～(45) ヨガ ※定員20名 嶋村　彩
- 19:15～(45) バレトン45 ※定員25名 畔柳　幸奈
- 20:15～(45) おなかひきしめシェイプ ※定員20名 畔柳　幸奈
- 21:15～(45) LESMILLS BODYCOMBAT ※定員25名 野村　江利加

5日、19日 ピラティス 12日、26日

プール
- 10:00～12:00 ベビースイミング
- 11:15～(45) ゆうゆう★平泳ぎ 古谷　かおり
- 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　さか江
- 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～(45) 新レッスン エンジョイスイム 村松　邦彦

木曜日

スタジオ
- 10:30～(45) フラダンス60 ※定員25名 桜井　雅子
- 11:45～(45) 脂肪燃焼エアロ45 ※定員25名 6日13日27日　田中　明実 20日　青山　勝二
- 12:45～(45) リラックスヨガ ※定員20名 高野　由美
- 13:45～(15) コアバランス ※定員12名
- 14:15～(45) かんたんステップ45 ※定員20名 阪下　ひろみ
- 15:15～(45) 健美操 ※定員25名 阪下　ひろみ
- 19:15～(45) LESMILLS BODYPUMP ※定員20名 山口　王将
- 20:15～(45) LESMILLS BODYCOMBAT ※定員25名 山口　王将
- 21:15～(45)★ 初中級エアロ ※定員25名 山口　王将

担当日替わり

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 岡本　隆洋
- 13:15～(45) かっこよくバタフライ★ 鈴木　元氣
- 14:15～(30) 水中らくらく運動 古谷　かおり
- 15:00～19:00 こどもスイミングスクール
- 19:05～21:05 選手育成

金曜日

スタジオ
- 10:30～(45) LESMILLS BODYPUMP ※定員20名 青山　勝二
- 11:30～(45) LESMILLS BODYCOMBAT ※定員25名 小川　久美子
- 12:30～(30) ピラティス30 ※定員20名 萩原　延子
- 13:15～(45) ヨガ45 ※定員20名 萩原　延子
- 14:15～(45) ZUMBA GOLD ※定員25名 萩原　延子
- 15:15～(45) 太極拳 ※定員25名 藤永　まさ子
- 19:45～(15) LESMILLS BODYJAM テクニック ※定員25名 杉山　美紀
- 20:15～(45) LESMILLS BODYJAM ※定員25名 杉山　美紀
- 21:15～(45) ピラティス45 ※定員20名 伊藤　エミ

スノーケル持参

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　さか江
- 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) LESMILLS BODYJAM ※定員25名 山口　王将
- 14:15～(45) ZUMBA ※定員25名 AYANO
- 15:15～(45) 癒しのヨガ ※定員20名 澁谷　真理
- 16:15～(30) スローリンパドレナージュ ※定員20名 Tomomi
- 20:00～(45) LESMILLS BODYPUMP ※定員20名 1日15日29日　山口　王将 8日22日　野村　江利加
- 21:15～(45) LESMILLS BODYCOMBAT ※定員25名 野村　江利加

担当日替わり

プール
- 10:30～(45) 水中らくらく運動 古谷　かおり
- 11:30～(45) はじめてバタフライ 望月　さか江
- 13:00～18:30 こどもスイミングスクール
- 18:30～20:00 中学育成

日曜日

スタジオ

午前
- 10:30～(60) ヨガ60 ※定員20名 2日 RYO 23日 坂本　純子 30日 RYO
- 9日 10:30～(60) ピラティス60 ※定員20名 伊藤　エミ
- 16日 10:30～(60) スローリンパドレナージュ ※定員20名 Tomomi

午後
- 2日 14:00～(45) U-JAM ※定員25名 YUKKY
- 2日 15:00～(60) ZUMBA ※定員25名 YUKKY
- 9日 13:00～(45) かんたんステップ ※定員25名 KAZUE
- 9日 14:00～(45) 初中級エアロ ※定員25名 KAZUE
- 16日 14:00～(45) 初中級エアロ ※定員25名 田中　明実
- 16日 15:15～(60) LESMILLS BODYCOMBAT ※定員25名 野村　江利加
- 23日 13:00～(60) 初中級エアロ ※定員25名 山口　王将
- 23日 14:15～(60) LESMILLS BODYJAM ※定員25名 山口　王将
- 30日 14:15～(60) ZUMBA ※定員25名 AYANO
- 30日 15:30～(45) LESMILLS BODYCOMBAT ※定員25名 野村　江利加

ジム・プール・アクアゾーンのご利用は22:30までとなります（日曜・祝日は17:30までとなります）

23:00閉館　　火～土曜日　営業時間10:00～23:00（日曜・祝日営業時間9:00～18:00）

レズミルズプログラムの予約につきましては、レッスン開始10分前より観覧席にて抽選で参加者を決定いたします。

TEL054－264－6330