

《8月》日祝レッスンスケジュール

	8/2(日)	8/9(日)	8/11(火)	8/16(日)	8/23(日)	8/30(日)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
			12:30(30) ボディステップ30 石塚			
13:00	13:00(30) ヴァーチャル ストレッチ	13:00(60) ヴァーチャル ヨガ		13:00(30) ヴァーチャル ポルドブラ	13:00(30) ヴァーチャル ストレッチ	13:00(60) ヴァーチャル ヨガ
13:30			13:15(30) LESMILLS CORE 石塚			
14:00	13:45(30) ヴァーチャル ダンスエクササイズ			13:45(30) ヴァーチャル ピラティス	13:45(30) ヴァーチャル ダンスエクササイズ	
			14:00(45) ボディパンプ45 石塚			
14:30	14:30(30) ヴァーチャル Beat Workout	14:15(45) ヴァーチャル 初中級エアロ		14:30(30) ヴァーチャル 初級エアロ	14:30(30) ヴァーチャル Beat Workout	14:15(45) ヴァーチャル 初中級エアロ
15:00						
15:30	15:15(30) ヴァーチャル 燃焼系レッスン	15:15(30) ヴァーチャル 初級ステップ	15:00(45) ボディコンバット45 石塚	15:15(30) ヴァーチャル 初級ステップ	15:15(30) ヴァーチャル 燃焼系レッスン	15:15(30) ヴァーチャル 初級ステップ
16:00	16:00(30) ヴァーチャル ヨガ	16:00(30) ヴァーチャル ストレッチ	※施設開放イベント 10:00～17:30 上記時間帯は全エリア (ジム・スタジオ・プール・ サウナ・更衣室) ご利用いただけます。	16:00(30) ヴァーチャル ストレッチ	16:00(30) ヴァーチャル ヨガ	16:00(30) ヴァーチャル ストレッチ
17:30						
	24時間営業:ジム・更衣室・シャワーのエリアが利用可能。 ※日曜日は無人営業。					

※レッスン担当者インストラクターが変更する場合もございます。また、川内店・アミュプラザ店・宇宿店レッスンスケジュールが必要な方は、フロントまでお申し付け下さい。
※予約制レッスンは店舗フロントでの事前お申込みとなります。

営業時間のお知らせ

※24時間営業

火曜日 00:00～22:00

木曜日 10:00～24:00

休館日 毎週水曜日

SEIKA
SPORTS CLUB
IZUMI

スケジュールは便利な

WEB で！

セイカスポーツクラブ

検索 TEL. 0996-63-0202

《9月》日祝レッスンスケジュール

	9/6(日)	9/13(日)	9/20(日)	9/21(月)	9/22(火)	9/27(日)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
13:00	13:00(30) ヴァーチャル ストレッチ	13:00(30) ヴァーチャル ボルドブラ	13:00(45) ヴァーチャル ヨガ	13:00(45) 下腹ぺたんこ 寺地	13:00(30) ボディステップ30 石塚	13:00(60) ヴァーチャル ヨガ
13:30						
14:00	13:45(30) ヴァーチャル ダンスエクササイズ	13:45(30) ヴァーチャル ピラティス	14:00(60) ヴァーチャル 中級エアロ	14:00(30) プランングヨガ 寺地	13:45(30) LESMILLS CORE 石塚	
14:30	14:30(30) ヴァーチャル Beat Workout	14:30(30) ヴァーチャル 初級エアロ			14:30(45) ボディパンプ45 石塚	14:15(45) ヴァーチャル 初中級エアロ
15:00				14:45(60) ボディパンプ 戌亥		
15:30	15:15(30) ヴァーチャル 燃焼系レッスン	15:15(30) ヴァーチャル 初級ステップ	15:15(30) ヴァーチャル 初級ステップ			
					15:30(45) ボディコンバット45 石塚	
16:00	16:00(30) ヴァーチャル ヨガ	16:00(30) ヴァーチャル ストレッチ	16:00(30) ヴァーチャル ストレッチ	16:00(45) ストレスフリー整体操 戌亥	翌日23日が 全館休館日の為、 18:00までの 営業となります。	16:00(30) ヴァーチャル ストレッチ
17:30	24時間営業:ジム・更衣室・シャワーのエリアが利用可能。 ※日曜日は無人営業。					

※レッスン担当者インストラクターが変更する場合もございます。また、川内店・アミュプラザ店・宇宿店レッスンスケジュールが必要な方は、フロントまでお申し付け下さい。
※予約制レッスンは店舗フロントでの事前お申込みとなります。

営業時間のお知らせ
※24時間営業

休館時間
水曜日 10:00～19:00

SEIKA
SPORTS CLUB
IZUMI

スケジュールは便利な

WEB で！

セイカスポーツクラブ

検索 T E L. 0996-63-0202