

《9月》日祝レッスンスケジュール

 このマークのレッスンは、初めて
レッスンに参加される方へお勧めです

	9/6(日)	9/13(日)	9/20(日)	9/21(月)	9/22(火)	9/27(日)
11:30						
12:00	 12:00(60) リラックスヨガ 宮 蘭	 12:00(60) リラックスヨガ 宮 蘭		 12:00(60) リラックスヨガ 宮 蘭		 12:00(60) リラックスヨガ 宮 蘭
12:30			12:15(45) リトモス 坂 口		12:15(45) ピラティス 松 永	
13:00						
13:30	13:15(45) ZUMBA® 赤 坂	13:15(45) リトモス 角 井	13:15(60) オリジナルエアロ 坂 口	13:15(45) ミドルエアロ 角 井	 13:15(45) LESMILLS CORE テック(練習)&30 にしだ	13:15(45) ボディパンプ45 山 下
14:00						
14:30	14:15(45) ボディパンプ45 中村(太)	14:15(60) コンビネーションス テップ 角 井	 14:30(30) ZUMBA® 赤 坂	14:15(45) ボディステップ45 角 井	14:15(45) ボディコンバット45 にしだ	14:15(45) ボディコンバット45 山 下
15:00						
15:30	15:15(45) ボディコンバット45 中村(太)	15:30(45) ピラティス 松 永	 15:15(60) リラックスヨガ 橋 元	 15:15(30) ボディパンプ30 中 山	 15:15(60) リラックスヨガ 橋 元	 15:15(30) LESMILLS CORE 山 下
16:00						
16:30						
18:30	18:30 ジム施設利用時間終了					

スケジュールは **WEB** で！

セイカスポーツクラブ

検索

TEL. 0996-22-8877

《10月》日祝レッスンスケジュール



このマークのレッスンは、初めて
レッスンに参加される方へお勧めです

	10/4(日)	10/11(日)	10/12(月)	10/18(日)	10/25(日)
11:30					
12:00					
12:30	12:15(45) リトモス 角井	12:00(60) リラックスヨガ 宮 蘭	12:00(60) リラックスヨガ 橋元	12:00(60) リラックスヨガ 宮 蘭	12:00(60) リラックスヨガ 宮 蘭
13:00					
13:30	13:15(60) オリジナルエアロ 角井	13:15(45) LESMILLS CORE テック(練習)&30 にしだ	13:15(45) ZUMBA® 赤坂	13:15(45) ボディパンプ45 中村(太)	13:15(45) リトモス 角井
14:00					
14:30	14:30(30) ボディパンプ30 中山	14:15(45) ボディコンバット45 にしだ	14:15(45) ボディパンプ45 山下	14:15(45) ボディコンバット45 中村(太)	14:15(45) ミドルエアロ 角井
15:00					
15:30	15:15(60) リラックスヨガ 橋元	15:15(45) ピラティス 松永	15:15(45) ボディコンバット45 山下	15:15(45) ピラティス 松永	15:15(45) 下腹ぺたんこ 中山※定員15名
16:00					
16:30					
17:00					
18:30	18:30 ジム施設利用時間終了				

スケジュールは **WEB** で！

セイカスポーツクラブ

TEL. 0996-22-8877