

《5月》日祝レッスンスケジュール

	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	5/19(日)	5/26(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) やさしいヨガ 本田	13:00(45) ボディパンプ45 郷式	13:00(20) ヴァーチャル ヨガ	13:00(30) ヴァーチャル ストレッチ	13:00(20) ヴァーチャル ストレッチ	13:00(30) ヴァーチャル ストレッチ
13:30						
14:00	13:45(45) ミドルエアロ 本田	14:00(45) ボディコンバット45 石塚	13:30(45) ヴァーチャル 初級エアロ	13:45(45) ヴァーチャル ダンスエアロ	13:30(30) ヴァーチャル ダンスエクササイズ	13:45(45) ヴァーチャル ダンスエアロ
14:30						
15:00	14:45(45) ボディパンプ45 成亥	15:00(30) LESMILLS CORE 石塚	14:30(30) ヴァーチャル ピラティス	14:45(60) ボディパンプ 成亥&郷式	14:15(45) ヴァーチャル 初級エアロ	14:45(45) ヴァーチャル 初級ステップ
15:30						
16:00	15:45(30) ストレッチポール 成亥	15:45(30) ヴァーチャル ヨガ	15:15(30) ヴァーチャル 燃焼系レッスン	16:00(30) ストレッチポール 成亥	15:15(30) ヴァーチャル 燃焼系レッスン	15:45(30) ヴァーチャル ヨガ
16:30		16:00(30) ヴァーチャル ストレッチ				
17:30	17:30 ジム施設利用時間終了					

※レッスン担当者インストラクターが変更する場合がございます。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

平日 10:00~22:00
土曜日 10:00~20:00
日祝日 10:00~18:00
休館日 毎週水曜日



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

《6月》日祝レッスンスケジュール

	6/2(日)	6/9(日)	6/16(日)	6/23(日)	6/30(日)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
13:00	13:00(60) ヴァーチャル リフレッシュヨガ	休館日	13:00(20) 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(20) ヴァーチャル おはようヨガ
13:30			13:30(45) ヴァーチャル ダンスエアロ		13:45(30) ヴァーチャル Beat Workout
14:00	14:15(45) ヴァーチャル 初級エアロ		14:30(45) ヴァーチャル ピラティス	14:30(60) ヴァーチャル エアロ	
14:30					15:15(30) ヴァーチャル 燃焼系レッスン
15:00	16:00(20) ヴァーチャル ストレッチ		15:45(30) ヴァーチャル ヨガ	15:45(30) ヴァーチャル ヨガ	
15:30				17:30	17:30 ジム施設利用時間終了
16:00					
17:30					

※レッスン担当者インストラクターが変更する場合がございます。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

平日 10:00~22:00
土曜日 10:00~20:00
日祝日 10:00~18:00
休館日 毎週水曜日



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**