

《10月》日祝レッスンスケジュール

	10/3(日)		10/10(日)	10/17(日)		10/24(日)	10/31(日)		
時間	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	
10:00		10:00(30) VIRTUAL FIGHT DO	休館日		10:00(30) VIRTUAL FIGHT DO	休館日		10:00(30) VIRTUAL FIGHT DO	
10:30									
11:00		11:00(30) VIRTUAL ELEVEN					11:00(30) VIRTUAL ELEVEN		
11:30	11:30(45) ミドルエアロ 元田				11:30(45) リトモス 坂口				11:30(45) ピラティス 堀田
12:00		12:00(30) VIRTUAL HYPER C					12:00(30) VIRTUAL HYPER C		12:00(30) VIRTUAL HYPER C
12:30									
13:00	12:45(45) シンプルステップ 元田	13:00(30) VIRTUAL OXIGENO			12:45(45) オリジナルエアロ 坂口		13:00(30) VIRTUAL OXIGENO		12:45(45) ボディバンプ45 西田
13:30									
14:00	14:00(60) リラックスヨガ 長谷	14:00(30) VIRTUAL UBOUND			14:00(30) ボディバンプ30 柳田		14:00(30) VIRTUAL UBOUND		14:00(45) プランニングヨガ 西田
14:30									
15:00		15:00(30) VIRTUAL MEGADANZ		15:00(60) リラックスヨガ 長谷	15:00(30) VIRTUAL MEGADANZ		15:15(45) HIPHOP 中村(吏)		
15:30	15:30(30) LES MILLS CORE 塩満								
16:00		16:00(30) VIRTUAL FIGHT DO			16:00(30) VIRTUAL FIGHT DO		16:00(30) VIRTUAL FIGHT DO		
16:30	16:30(30) ストレッチポール 塩満			16:30(45) ボディコンバット 45 木場			16:30(45) ZUMBA® 中村(吏)		
17:00		17:00(30) VIRTUAL OXIGENO			17:00(30) VIRTUAL OXIGENO		17:00(30) VIRTUAL OXIGENO		
17:30									
18:00		18:00(30) VIRTUAL MEGADANZ			18:00(30) VIRTUAL MEGADANZ		18:00(30) VIRTUAL MEGADANZ		
18:30									

営業時間

平日 7:00~22:30
土曜日 7:00~21:30
日祝日 9:00~20:30
第2・4日曜日 休館日

@seika_sportclub_amu

seika-amu



《11月》日祝レッスンスケジュール

	11/3(水)		11/7(日)		11/14(日)	11/21(日)		11/23(火)		11/28(日)		
時間	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ			
10:00		10:00(30) VIRTUAL FIGHT DO		10:00(30) VIRTUAL HYPER C			10:00(30) VIRTUAL HYPER C		10:00(30) VIRTUAL UBOUND			
10:30												
11:00		11:00(30) VIRTUAL ELEVEN		11:00(30) VIRTUAL UBOUND			11:00(30) VIRTUAL UBOUND		11:00(30) VIRTUAL MEGADANZ			
11:30	11:30(45) ボディパンプ45 徳重		11:30(45) オリジナルエアロ 上野			11:30(45) リトモス 坂口		11:30(45) シンプルステップ 元田				
12:00		12:00(30) VIRTUAL HYPER C		12:00(30) VIRTUAL FIGHT DO			12:00(30) VIRTUAL FIGHT DO		12:00(30) VIRTUAL ELEVEN			
12:30												
13:00	12:45(45) ミドルエアロ 徳重	13:00(30) VIRTUAL OXIGENO	12:45(45) コンビネーション ステップ 上野	13:00(30) VIRTUAL OXIGENO		12:45(45) オリジナルエアロ 坂口	13:00(30) VIRTUAL OXIGENO	12:45(45) ミドルエアロ 元田	13:00(30) VIRTUAL HYPER C			
13:30												
14:00	14:00(45) シンプルステップ 徳重	14:00(30) VIRTUAL UBOUND	14:00(60) リラックスヨガ 長谷	14:00(30) VIRTUAL MEGADANZ	休館日	14:00(45) ボディパンプ45 西田	14:00(30) VIRTUAL MEGADANZ	14:00(60) リラックスヨガ 長谷	14:00(30) VIRTUAL OXIGENO	休館日		
14:30												
15:00		15:00(30) VIRTUAL FIGHT DO		15:00(30) VIRTUAL HYPER C				15:00(30) VIRTUAL HYPER C			15:00(30) VIRTUAL FIGHT DO	
15:30	15:15(30) LES MILLS CORE 石塚		15:30(30) ボディパンプ30 柳田				15:15(60) プランニングヨガ 中村(吏)		15:30(45) ボディコンバット45 木場			
16:00		16:00(30) VIRTUAL MEGADANZ		16:00(30) VIRTUAL ELEVEN				16:00(30) VIRTUAL ELEVEN			16:00(30) VIRTUAL UBOUND	
16:30	16:15(45) ボディコンバット45 石塚		16:30(45) ボディコンバット45 柳田									
17:00		17:00(30) VIRTUAL OXIGENO		17:00(30) VIRTUAL MEGADANZ			17:00(30) VIRTUAL MEGADANZ		17:00(30) VIRTUAL FIGHT DO			
17:30												
18:00												
18:30												

＝ 営業時間 ＝

平日 7:00～22:30

土曜 7:00～21:30

日祝 9:00～20:30

休館 第2、4日曜日



レッスンスケジュールは公式LINEから
ご確認いただけます。
イベント情報は公式Instagramで
配信中です！

© seika sportsclub_amu

●seika-amu

SEIKA
SPORTS CLUB
AMU PLAZA