

《4月》日祝レッスンスケジュール

	4/7(日)	4/14(日)	4/21(日)	4/28(日)	4/29(月祝)
時間	Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00	12:00(45) リトモス45 坂口		12:00(45) 楽のびストレッチ 元田		12:00(45) シンプルステップ 山崎
12:30					
13:00					
13:30	13:15(45) オリジナルエアロ 坂口		13:15(45) ミドルエアロ 元田		13:15(45) オリジナルエアロ 山崎
14:00		休館日		休館日	
14:30	14:30(45) リラックスヨガ 長谷		14:30(45) リラックスヨガ 長谷		14:30(45) リラックスヨガ 長谷
15:00					
15:30					
16:00	15:45(45) ボディパンプ45 安栖		15:45(45) ボディパンプ45 柳田		15:45(45) ボディパンプ45 中村(太)
16:30					
17:00	17:00(30) LESMILLS CORE 垂野		17:00(30) ボディコンバット30 嘉納		17:00(45) ボディコンバット45 中村(太)
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



seika-amu

@seika_sportsclub_amu

《5月》日祝レッスンスケジュール

	5/3(金祝)	5/4(土祝)	5/5(日)	5/6(月)
時間	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00	12:00(45) リトモス45 坂口	12:00(45) オリジナルエアロ 山崎	12:00(45) ミドルエアロ 白石	12:00(45) 楽のびストレッチ 元田
12:30				
13:00				
13:30	13:15(45) オリジナルエアロ 坂口	13:15(45) シンプルステップ 山崎	13:15(45) ZUMBA® 白石	13:15(45) ミドルエアロ 元田
14:00				
14:30	14:30(45) リラックスヨガ 長谷	14:30(45) リラックスヨガ 長谷	14:30(45) ピラティス 白石	14:30(45) リラックスヨガ 長谷
15:00				
15:30				
16:00	15:45(45) ボディパンプ45 安栖	15:45(45) ボディパンプ45 柳田	15:45(45) ボディコンバット45 嘉納	15:45(45) ボディパンプ45 西田
16:30				
17:00	17:00(30) LES MILS CORE 安栖	17:00(45) ボディコンバット45 柳田	17:00(30) LES MILS CORE 垂野	17:00(45) プランガヨガ 西田
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
ご確認ください。



アミュプラザ店情報は
公式Instagramでも配信中です！

《5月》日祝レッスンスケジュール

	5/12(日)	5/19(日)	5/26(日)	
時間		Aスタジオ		
10:00	休館日	休館日		
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				12:00(45) 楽のびストレッチ 元田
13:00				
13:30				13:15(45) ミドルエアロ 元田
14:00				
14:30				14:30(45) リラックスヨガ 長谷
15:00				
15:30				
16:00				15:45(45) ボディパンプ45 中村(太)
16:30				
17:00				17:00(45) ボディコンバット45 中村(太)
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

