

《5月》日祝レッスンスケジュール

	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)	5/11(日)	5/18(日)	5/25(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) やさしいヨガ 本田		休館日			
13:00	13:00(30) やさしいヨガ 角井	13:00(60) ヴァーチャル リフレッシュヨガ	13:15(60) オリジナルエアロ 本田	13:00(30) ボディステップ30 石塚		13:00(30) ヴァーチャル ストレッチ	13:00(45) ヴァーチャル ピラティス	
13:30			14:45(30) アクアピクス 本田 ※プールにて	13:45(30) LES MILLS CORE 石塚				
14:00	13:45(45) リトモス 角井					13:45(30) ヴァーチャル ダンスエクササイズ	14:00(45) ヴァーチャル 初中級エアロ	
14:30		14:15(45) ヴァーチャル 初中級エアロ		14:30(45) ボディバンプ45 石塚		14:30(30) ヴァーチャル Beat Workout		
15:00	14:45(45) ミドルエアロ 角井		14:30(60) ボディバンプ 成亥				15:00(45) ヴァーチャル ヨガ	
15:30		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		15:15(30) ヴァーチャル 燃焼系レッスン		
16:00	15:45(45) シンプルステップ 角井	16:00(30) ヴァーチャル ストレッチ	15:45(30) ストレッチポール 成亥			16:00(30) ヴァーチャル ヨガ	16:00(30) ヴァーチャル ポールエクササイズ	
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・アミュープラザ店・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

	6/1(日)	6/8(日)	6/15(日)	6/22(日)	6/29(日)	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
		休館日				
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 ピラティス	13:00(45) ヴァーチャル ピラティス	
13:30			13:00(60) ヴァーチャル リフレッシュヨガ			
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 ダンスエアロ		
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 Beat Workout	14:00(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	15:15(30) ヴァーチャル 燃焼系レッスン	15:00(45) ヴァーチャル スタイルアップヨガ	
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 ヨガ	16:00(30) ヴァーチャル ポールエクササイズ	
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
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

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