


# 《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

	10/3(日)	10/10(日)	10/17(日)	10/24(日)	10/31(日)
11:30	11:30(45) プラナングヨガ 福永	11:30(45) ポル・ド・ブラ 角井	11:45(30) ストレッチポール 梶	11:30(45) やさしいヨガ 梶	
12:00					
12:30	12:30(45) ミドルエアロ 福永	12:30(45) ミドルエアロ 角井	12:30(45) ボディパンプ テック&30 梶	12:30(45) ミドルエアロ 梶	12:45(30) LESMILLS CORE 濱田
13:00					
13:30	13:30(45) LESMILLS CORE テック&30 濱田	13:30(45) リトモス 角井	13:30(45) ボディコンバット テック&30 米田	13:30(45) ZUMBA® 梶	13:30(45) ボディコンバット45 米田
14:00					
14:30	14:30(45) ボディパンプ45 中村	14:30(60) リラックスヨガ 宮菌	14:30(45) LESMILLS CORE テック&30 米田	14:30(60) リラックスヨガ 宮菌	14:30(45) ボディパンプ45 梶
15:00					
15:30	15:30(60) リラックスヨガ 宮菌	15:45(45) ボディパンプ45 梶	15:30(60) リラックスヨガ 宮菌	15:45(45) ボディパンプ45 中村	15:30(60) リラックスヨガ 橋元
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

# 《11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

	11/7(日)	11/14(日)	11/21(日)	11/23(火)	11/28(日)
11:30					
12:00	11:30(45) ミドルエアロ 角井			11:30(45) ボル・ド・ブラ 角井	11:30(45) ボディコンバット45 米田
12:30					
13:00	12:30(45) シンプルステップ 角井	12:30(45) プランガヨガ 米田	12:45(30) ストレッチポール 梶	12:30(45) シンプルステップ 角井	12:30(45) ボディパンプ45 中村
13:30					
14:00	13:30(45) ZUMBA® 栢	13:30(45) ボディコンバット45 米田	13:30(45) ボディパンプ45 梶	13:30(45) ミドルエアロ 坂口	13:30(45) ミドルエアロ 福永
14:30					
15:00	14:30(45) やさしいヨガ 栢	14:30(30) LESMILLS CORE 濱田	14:30(30) LESMILLS CORE 濱田	14:30(45) リトモス 坂口	14:30(45) シンプルステップ 福永
15:30					
16:00	15:30(45) ボディパンプ45 中村	15:15(60) リラックスヨガ 宮菌	15:15(60) デトックスヨガ 宮菌	15:30(60) リラックスヨガ 宮菌	15:30(45) プランガヨガ 福永
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

# 《12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

	12/5(日)	12/12(日)	12/19(日)	12/26(日)
11:30		11:30(45) ポル・ド・ブラ 角井		
12:00				
12:30		12:30(45) ミドルエアロ 角井	12:45(30) LESMILLS CORE 濱田	
13:00	13:00(30) ボディコンバット30 米田			13:00(30) ストレッチポール 梶
13:30		13:30(45) リトモス 角井	13:30(45) シンプルステップ 福永	13:45(30) LESMILLS CORE 濱田
14:00	13:45(30) LESMILLS CORE 米田			
14:30	14:30(45) ボディパンプ45 中村	14:30(45) ボディコンバット45 米田	14:30(45) ミドルエアロ 福永	14:30(45) ボディパンプ45 梶
15:00				
15:30	15:30(60) リラックスヨガ 橋元	15:30(60) リラックスヨガ 宮菌	15:30(45) プランंगाヨガ 福永	15:30(60) デトックスヨガ 宮菌
16:00				
16:30				
<b>年末イベント実施予定</b>				
18:30	18:30 ジム施設利用時間終了			