

《5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

	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)	5/11(日)	5/18(日)	5/25(日)
11:30							
12:00							
12:30	12:15(45) リトモス 坂口	12:15(45) ボディパンプ45 中村(太)	12:15(60) リラックスヨガ 宮菌	12:15(60) yoga-sun-tha 中村	12:15(60) リラックスヨガ 宮菌	12:15(60) リラックスヨガ 宮菌	12:15(60) リラックスヨガ 宮菌
13:00							
13:30	13:15(60) オリジナルエアロ 坂口	13:15(45) ボディコンバット45 中村(太)	13:30(45) ZUMBA® 中村	13:30(45) シンプルステップ 中村	13:30(60) オリジナルエアロ 角井	13:30(45) ピラティス 松永	13:30(45) ベーシックエアロ 福永
14:00							
14:30	14:30(30) LESMILLS CORE にしだ	14:15(45) 下腹ぺたんこ 中山※定員15名	14:30(45) ミドルエアロ 中村	14:30(45) ボディパンプ45 山下	14:45(45) ボディステップ45 角井	14:30(45) ボディパンプ45 山下	14:30(45) シンプルステップ 福永
15:00							
15:30	15:15(60) リラックスヨガ 橋元	15:15(60) リラックスヨガ 橋元	15:30(45) ピラティス(FRP) 福永	15:30(30) ストレッチポール 松永	15:45(30) ボディコンバット30 にしだ	15:30(45) LESMILLS CORE 山下	15:30(45) 下腹ぺたんこ 中山※定員15名
16:00							
16:30							
18:30	18:30 ジム施設利用時間終了						


スケジュール WEB

セイカスポーツクラブ

検索

TEL. 0996-22-8877

《6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

	6/1(日)	6/8(日)	6/15(日)	6/22(日)	6/29(日)
11:30					
12:00					
12:30	 12:15(60) リラックスヨガ 宮菌	12:00(45) リトモス 坂口	 12:15(60) リラックスヨガ 宮菌	12:15(45) ボディパンプ45 中村(太)	 12:15(60) リラックスヨガ 宮菌
13:00					
13:30	13:30(45) ボディパンプ45 山下	13:00(60) オリジナルエアロ 坂口	13:30(45) ZUMBA® 中村	13:15(45) ボディコンバット45 中村(太)	13:30(45) ミドルエアロ 角井
14:00					
14:30	14:30(45) LESMILLS CORE テック(練習)&30 山下	14:15(45) ピラティス(FRP) 福永	14:30(45) LESMILLS CORE 山下	 14:15(45) 下腹ぺたんこ 中山※定員15名	14:30(45) ボディステップ45 角井
15:00					
15:30	 15:30(30) ストレッチポール 松永	 15:15(60) リラックスヨガ 橋元	15:30(45) ピラティス 松永	 15:15(60) リラックスヨガ 橋元	15:30(45) ボディコンバット45 にしだ
16:00					
16:30					
17:00					
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

TEL. 0996-22-8877