2021年 10/1～

セイカスポーツクラブUSUKI

プログラムスケジュール

※左の枠で囲まれたレッスンは、はじめてレッスンにチャレンジされる方や初心者の方向けのやさしいレッスン内容になっております。

※ミラーボールを使用します。

※有料プログラムとなります。事前に1Fフロントにてお申込みください。

月 MONDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30		9:30(30) 太極拳 春田	
10:00	9:45(60) デトックスヨガ 薗田		
10:30		10:30(30) 健康体操 菊永	10:30(30) ウォーキング&ジョギング 鈴木
11:00			
11:30	11:15(45) ピラティス 花田	11:30(30) ベーシックエアロ 菊永	11:15(60) 大人の水泳教室 ・初心者ｺｰｽ:興 ・初級ｺｰｽ:倉谷
12:00			
12:30	12:15(45) ミドルエアロ 元田	12:30(45) ボディコンバット45 松岡	
13:00			
13:30	13:30(45) コンビネーション ステップ 元田		13:30(60) ベビースイミング
14:00			
14:30			
15:00			15:00～19:35 ジュニアスイミング スクール時間帯
15:30			
16:00			※成人会員様はご利用いただけるコースに制限がございます
16:30			
17:00			17:25～18:25は歩く専用1ｺｰｽのみ
17:30	ジュニアスクール ■17:25～18:25 HIPHOP		その他時間帯には歩く専用コース以外にフリースイムコースがございます。
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:45(45) ボディパンプ45 安栖	19:45(30) HIP HOP 堂満 【暗闇】	
20:00			20:30(45) メニューマスターズ
20:30	21:00(45) リトモス45 旭宿	20:45(30) ボディコンバット30 能戸 【暗闇】	
21:00			
21:30		21:30(30) LESMILLS CORE 安栖 【暗闇】	
22:00			
22:30	22:30 トレーニング時間終了		
スタジオホット	10:30(60) ストレッチ&ピラティス ★ 12:00(60) デトックスヨガ ★★ 19:00(60) デトックスヨガ ★★ 20:20(60) パワーヨガ ★★★		

火 TUESDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30		9:30(30) バランスボール 松岡	
10:00	9:45(30) かんたんストレッチ 徳重		
10:30	10:45(30) はじめてステップ 徳重	10:30(45) ピラティス 堀田	10:30(30) 脂肪バイバイ 米永
11:00			
11:30			11:15(60) 大人の水泳教室 ・初心者ｺｰｽ:米永 ・初級ｺｰｽ:興
12:00	11:45(45) ボディパンプ45 丸尾	11:45(45) ミドルエアロ 山崎	
12:30			
13:00	13:00(45) オリジナルエアロ 上野	13:00(60) リラックスヨガ 竹内	
13:30			
14:00			
14:30			
15:00	ジュニアスクール ■15:00～16:00 体育教室		15:00～19:35 ジュニアスイミング スクール時間帯
15:30			
16:00	ジュニアスクール ■16:05～17:05 バレエ ■16:15～17:15 体育教室		※成人会員様はご利用いただけるコースに制限がございます
16:30			
17:00			17:25～18:25は歩く専用1ｺｰｽのみ
17:30	ジュニアスクール ■17:25～18:25 バレエ ■17:25～18:25 体育教室		その他時間帯には歩く専用コース以外にフリースイムコースがございます。
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:30(45) オリジナルエアロ 山崎	19:30(30) LESMILLS CORE 山下 【暗闇】	
20:00	20:30(30) ボディパンプ30 徳重	20:30(30) ピラティス 山下 【暗闇】	20:30(60) 大人の水泳教室 ・初心者/初級ｺｰｽ:鈴木
20:30			
21:00	21:30(45) ボディコンバット45 徳重		
21:30			
22:00			
22:30	22:30 トレーニング時間終了		
スタジオホット	10:30(60) リフレッシュヨガ ★ 19:00(60) デトックスヨガ ★★		

水 休館日

木 THURSDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30		9:30(45) リンパストレッチ &バランスボール 杉山	
10:00	9:45(30) ベーシックエアロ 杉		
10:30	10:45(30) シンプルステップ 白石	10:45(30) ZUMBA® 杉	10:30(30) 骨盤体操 吉留
11:00			
11:30	11:45(45) フレックスピラティス 水迫	11:45(45) オリジナルエアロ 白石	11:15(60) 大人の水泳教室 ・初心者ｺｰｽ:鈴木 ・初級ｺｰｽ:興
12:00			
12:30			
13:00	13:00(60) リラックスヨガ 長谷		
13:30			13:30(60) ベビースイミング
14:00			
14:30	14:15(60) 太極拳 春田		
15:00			15:00～19:35 ジュニアスイミング スクール時間帯
15:30			
16:00			※成人会員様はご利用いただけるコースに制限がございます
16:30			
17:00			17:25～18:25は歩く専用1ｺｰｽのみ
17:30	ジュニアスクール ■17:25～18:10 HIPHOP		その他時間帯には歩く専用コース以外にフリースイムコースがございます。
18:00			
18:30	ジュニアスクール ■18:30～19:30 HIPHOP		
19:00			
19:30	19:15(45) Yoga Sun-Tha 今和泉		
20:00	20:30(30) ボディパンプ30 山下	20:15(45) リトモス45 坂口 【暗闇】	20:30(60) 大人の水泳教室 ・初心者/初級ｺｰｽ:神田
20:30			
21:00	21:30(30) ボディコンバット30 山下		
21:30			
22:00			
22:30	22:30 トレーニング時間終了		
スタジオホット	10:30(60) パワーヨガ ★★★ 20:20(60) デトックスヨガ ★★		

金 FRIDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30		9:30(30) ストレッチポール 堀田	
10:00	9:45(30) ピラティス入門 花田		
10:30	10:45(30) ベーシックエアロ 花田	10:30(45) プラナンガヨガ 水迫	10:30(30) アクアビクス 鳩宿
11:00			
11:30			11:15(30) 初心者水泳 米永
12:00	11:45(30) LESMILLS CORE 山下	11:45(45) リトモス45 鳩宿	12:00(60) マスターズ 神田
12:30	12:45(45) ボディコンバット45 山下		
13:00		13:00(45) ラテンエアロ 上野	
13:30			
14:00			
14:30			
15:00	ジュニアスクール ■15:00～16:00 体育教室		15:00～19:35 ジュニアスイミング スクール時間帯
15:30			
16:00	ジュニアスクール ■16:05～17:05 チアダンス ■16:15～17:15 体育教室		※成人会員様はご利用いただけるコースに制限がございます
16:30			
17:00			17:25～18:25は歩く専用1ｺｰｽのみ
17:30	ジュニアスクール ■17:25～18:25 チアダンス ■17:25～18:25 体育教室		その他時間帯には歩く専用コース以外にフリースイムコースがございます。
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:30(45) ボディコンバット45 松岡	19:30(30) ミドルエアロ 杉山 【暗闇】	
20:00			20:30(30) 各種水泳 鈴木
20:30	20:45(45) ボディステップ45 古殿	20:30(45) デトックスヨガ 杉山 【暗闇】	
21:00			
21:30			
22:00			
22:30	22:30 トレーニング時間終了		
スタジオホット	12:00(60) デトックスヨガ ★★ 13:30(60) リフレッシュヨガ ★ 19:00(60) デトックスヨガ ★★ 20:20(60) デトックスヨガ ★★		

土 SATURDAY

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30			
10:00			
10:30	10:30(60) リラックスヨガ 橋元	10:45(30) はじめてステップ 杉山	11:00(30) 体スッキリファイト 神田
11:00			
11:30	11:45(45) ミドルエアロ 杉山	11:45(45) オリジナルエアロ 山崎	11:45(30) 各種水泳 興
12:00			
12:30			12:30(45) マスターズ 倉谷
13:00	13:00(30) ボディコンバット30 松岡	13:00(30) LESMILLS CORE 安栖	
13:30			
14:00	14:00(30) ボディパンプ30 水迫		14:05～18:25 ジュニアスイミング スクール時間帯
14:30			
15:00	ジュニアスクール ■15:00～15:45 HIPHOP ■15:00～16:00 体育教室		※成人会員様はご利用いただけるコースに制限がございます
15:30			
16:00			14:05～18:25は2コース利用可能。歩く専用コース フリースイムコースがございます。
16:30	ジュニアスクール ■16:15～17:00 HIPHOP ■16:15～17:15 体育教室		
17:00			
17:30	ジュニアスクール ■17:25～18:25 HIPHOP ■17:25～18:25 体育教室		
18:00			
18:30			
19:00	19:00(45) ボディパンプ45 古殿		
19:30			
20:00	20:15(45) ボディコンバット45 能戸		
20:30			
21:00			
21:30	21:30 トレーニング時間終了		
22:00			
	12:30(60) リフレッシュヨガ ★ 19:00(60) デトックスヨガ ★★		

日 SUNDAY

Aスタジオ	プール
お楽しみレッスン 別紙にてご確認をお願い致します。	フリースイム・フリーウォーク専用
19:30 トレーニング時間終了	

※当面の間、こちらのスケジュールで行ないます。

★＝強度

10/1～スタジオスケジュールに際してのお願い

■感染拡大防止の為、レッスン前入場時に手指消毒、レッスン後にスタジオ換気・除菌作業を行ないます。
■濃厚接触回避の為、レッスン受付表への記名と整理券の配布を行なっております。
■至近距離での会話、身体接触行為はお控えください。
■スタジオ受付表は45分前に出します。
施設をご利用いただくお客様が、気持ちよくレッスンへ参加していただける環境づくりに、ご協力お願いします。

SNSのご案内

宇宿店公式アカウント

今後の営業、スケジュールに関してはこちらから発信いたします。

〈HP〉 〈Instagram〉 〈LINE公式〉

SEIKA SPORTS CLUB USUKI

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. 099-255-4650