2018年 10月～

セイカスポーツクラブAMU

プログラムスケジュール

月 MONDAY

A スタジオ	B スタジオ	プール
7：45（30）yoga sun-tha 中村		
期間限定レッスン		
9：45（30）リラックスストレッチ＆シナプソロジー 中村		
		10：20（25）水中ウォーキング 薗田
10：30（45）ベーシックエアロ 丸山	10：30（45）ピラティス 中村	
		10：55（25）脂肪バイバイ 高木
11：30（45）ボル・ド・プラ 中村	11：30（60）太極拳 春田	11：30（25）はじめてクロール 大里 各種水泳（中級）高木
		12：00（25）初心者水泳 大里 はじめてバタフライ 高木
12：30（60）オリジナルエアロ 山崎		12：30（25）脳トレ体操 本嶋
	13：00（60）バレエストレッチ 初級	13：00（45）マスターズ 山元
13：45（45）ピラティス 堀田		
14：45（60）デトックスヨガ 長谷		15：00～19：30 ジュニアスイミングスクール時間帯 ※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
		16：00～19：30は泳ぐ専用1ｺｰｽのみ 歩く方は、スパゾーンの歩行専用コースをご利用ください。
19：00（45）ZUMBA 田丸	19：00（30）プラナンガヨガ 林	
20：00（45）ボディコンバット テック&30 塩満	20：00（60）リラックスヨガ 花田	20：00（25）アクアシェイプ 藤田
		20：30（45）マスターズ 藤田
21：00（45）ボディパンプ45 古殿		
22：30 トレーニング時間終了		

火 TUESDAY

A スタジオ	B スタジオ	プール
9：30（45）健康体操 田丸		
		10：20（25）水中ジョギング 薗田
10：30（60）リラックスヨガ 長谷	10：30（45）フィットネスフラ 田丸	
		10：55（25）アクアシェイプ 塩満
11：45（45）ミドルエアロ 角井	11：30（30）バランスボール 菊永	11：30（25）ラクラク遠泳 松井 はじめてバタフライ 薗田
	12：15（30）はじめてステップ 元田	12：00（25）各種水泳（中級）松井 はじめて背泳ぎ 本嶋
12：45（45）スタートヨガ 菊永	13：00（45）楽のび ストレッチ 元田	12：30（25）肩こり腰痛スッキリ 本嶋
13：45（45）シンプルステップ 角井	予 14：00（45）グラビティ ピラティス 中村	13：30～14：30 ベビースイミングスクール（2コース使用）
14：45（60）ボディコンバット テック&45 塩満	15：00（45）ピラティス 中村	15：00～19：30 ジュニアスイミングスクール時間帯 ※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
		16：00～19：30は泳ぐ専用1ｺｰｽのみ 歩く方は、スパゾーンの歩行専用コースをご利用ください。
※Jrスクール 17：25（60）Jr.バレエ	※Jrスクール 17：30（45）jr.ブレイクダンス	
19：00（45）ボディパンプ テック&30 中村（太）	19：00（45）ラテンエアロ 上野	
20：00（60）コンビネーションステップ 上野	20：00（60）リラックスヨガ 菊永	20：30（25）脂肪バイバイ 松井
21：15（45）ボディコンバット 45 山下		21：00（25）ラクラク遠泳 山元
22：30 トレーニング時間終了		

水 WEDNESDAY

A スタジオ	B スタジオ	プール
9：30（45）健康体操 菊永		
	10：30（30）エクササイズヨガ 菊永	10：20（25）アクアビクス 上野
10：30（45）ミドルエアロ 元田		10：55（25）とにかくおなか 高木
	11：15（30）ベーシックエアロ 菊永	
11：30（60）ラテンエアロ 上野		11：30（25）初心者水泳 高木
	12：00（45）シンプルステップ 元田	12：00（25）各種水泳 薗田
12：45（60）リラックスヨガ 入木田	13：00（45）ミドルエアロ 上野	12：30（25）ラクラク遠泳 薗田
14：00（30）ボル・ド・プラ 角井	14：00（45）ＨＩＰＨＯＰ 杉山	13：30～14：30 ベビースイミングスクール（2コース使用）
14：45（60）オリジナルエアロ 角井	※Jrスクール 15:00(60) Jr.体育教室	15：00～19：30 ジュニアスイミングスクール時間帯 ※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
		16：00～19：30は泳ぐ専用1ｺｰｽのみ 歩く方は、スパゾーンの歩行専用コースをご利用ください。
※Jrスクール 16:10(60) Jr.体育教室 17:25(60) Jr.体育教室		
19：00（45）Dance It Out 宮脇	19：00（45）シンプルステップ 菊永	
20：00（60）ボディコンバット 山下	20：00（30）バランスボール 菊永	20：30（45）ラクラク遠泳 松井
21：15（45）yoga sun-tha 今和泉		
22：30 トレーニング時間終了		

木 THURSDAY

A スタジオ	B スタジオ	プール
9：30（30）ストレッチポール 菊永		
		10：20（25）水中ウォーキング 高木
10：30（45）ミドルエアロ 花田	10：30（60）太極拳 春田	
		10：55（25）初心者水泳 大里
11：30（45）ボディコンバット テック&30 篠崎	11：45（45）はじめてラテン 花田	11：30（25）はじめて平泳ぎ 高木 各種水泳（中級）薗田
		12：00（25）はじめてクロール 高木 ラクラク遠泳 薗田
12：30（60）やさしいヨガ 田丸	予 13：00（90）バレエストレッチ アドバンス	12：30（25）肩こり腰痛スッキリ 薗田
13：45（45）ZUMBA 田丸		13：00（30）メニューマスターズ
14：45（60）ボディパンプ テック&45 古殿		15：00～19：30 ジュニアスイミングスクール時間帯 ※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
		16：00～19：30は泳ぐ専用1ｺｰｽのみ 歩く方は、スパゾーンの歩行専用コースをご利用ください。
※Jrスクール 16:10(60) Jr.バレエ 17:25(60) Jr.バレエ	※Jrスクール 16:10(60) Jr.チアダンス 17:25(60) Jr.チアダンス	
19：00（45）ミドルエアロ 徳重	19：00（45）フィットネスフラ 岩崎	
20：00（60）ボディパンプ 山下	20：30（60）ＨＩＰＨＯＰ 宮脇	20：30（25）とにかくおなか 山元
21：15（45）ボディコンバット 45 徳重		21：00（25）各種水泳 山元
22：30 トレーニング時間終了		

金 FRIDAY

A スタジオ	B スタジオ	プール
9：30（45）ボール エクササイズ 田丸		
		10：20（25）アクアビクス 塩満
10：30（60）リラックスヨガ 長谷	10：30（60）ベリーダンスフィットネス 田丸	
	11：45（30）ストレッチポール 樋之口	11：30（25）はじめて背泳ぎ 大里 各種水泳（中級）藤田
11：45（45）ベーシックエアロ 田丸		12：00（25）ラクラク遠泳 大里 はじめて平泳ぎ 藤田
12：45（45）VIPR WORK OUT 教室&30 樋之口	12：30（45）フィットネスフラ 岩崎	
予 13：45（45）リトモス 鳩宿	13：45（30）グラビティグループ 丸尾	13：30～14：30 ベビースイミングスクール（2コース使用）
14：45（45）ボディパンプ テック&30 中村（太）		15：00～19：30 ジュニアスイミングスクール時間帯 ※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
	※Jrスクール 15:00(60) Jr.体育教室	16：00～19：30は泳ぐ専用1ｺｰｽのみ 歩く方は、スパゾーンの歩行専用コースをご利用ください。
※Jrスクール 16:10(60) Jr.体育教室 17:25(60) Jr.体育教室		
19：00（30）ボディコンバット30 新福	19：00（30）ストレッチポール 山崎	
19：45（30）ボル・ド・プラ 丸尾	19：45（45）シンプルステップ 山崎	20：00（25）各種水泳 本嶋
20：30（60）リラックスヨガ 長谷		20：30（45）ラクラク遠泳 本嶋
22：30 トレーニング時間終了		

土 SATURDAY

A スタジオ	B スタジオ	プール
9：30（30）ボディパンプ30 徳重		
		10：20（25）水中ウォーキング 塩満
10：15（60）オリジナルエアロ 白石	10：30（45）yoga sun-tha 花田	
		10：55（25）からだスッキリファイト 本嶋
11：30（30）ボル・ド・プラ 中村	11：30（45）ベーシックエアロ 花田	11：30（25）各種水泳 藤田
12：15（60）リラックスヨガ 長谷	12：30（30）VIPR WORK OUT 新福	12：00（45）マスターズ 松井
13：30（45）ボディコンバット 45 篠崎	13：15（45）ピラティス 花田	
14：30（45）リトモス 中村	14：15（45）シンプルステップ 菊永	14：00～18：30 ジュニアスイミングスクール時間帯 ※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（60）ボディパンプ 徳重	※Jrスクール 15:15(60) Jr.HIPHOP 16:20(60) Jr.HIPHOP	14:00～18:30は泳ぐ専用1ｺｰｽのみ 歩く方は、スパゾーンの歩行専用コースをご利用ください。
16：45（30）ストレッチポール 新福		
18：30（60）ボディコンバット 新福		19：00（25）脂肪バイバイ 松井
19：45（60）デトックスヨガ 長谷		19：30（45）メニューマスターズ
21：30 トレーニング時間終了		

日 SUNDAY

A スタジオ	プール
フリースイム・フリーウォーク専用	
お楽しみレッスン 別紙にてご確認をお願い致します。	
プログラムに関してのご案内 ●スタジオプログラムには、定員がございます。（レッスン開始30分前より受付いたします）●受付表に名前の記入をお願いいたします。（代筆はご遠慮ください）●インストラクターの変更をする場合がございます。●レッスン開始後、スタジオレッスンは10分、プールレッスンは5分まで入室・入水できます。	
20：30 トレーニング時間終了	

ショートレッスン	14:30 ひめとれ

ショートレッスン	13:30 シナプソロジー

ショートレッスン	12:15 ひめとれ 13:15 シナプソロジー

※左のマークがついたレッスンは、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。

※有料プログラムとなります。事前にフロントにてお申込みください。

LINE@ @seika-amu

Instagram @seika sportsclub_amu

SEIKA SPORTS CLUB AMU PLAZA

営業時間

平日	7:00～23:00
土曜日	7:00～22:00
日祝日	9:00～21:00
休館日	第2.第4日曜日

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. 099-255-4051