SEAVAS SPORTS CLUB 上山田店　スタジオ・プールレッスン　2023年　11月号

月		火		水		木		金		土		【休館日】
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
												日曜日 ・ 祝日
		10：30～11：15 やさしい筋トレ NAO				11：00～11：50 ZUMBA 井出						
12：00～12：30 中級エアロ こーき				12：40～13：20 ズンバゴールド 竹内		12：00～12：50 FUNエアロ NAO	12：00～12：30 アクアビクス 井出			12：20～13：10 初中級エアロ NAO		
12：40～13：20 初級ステップ こーき	13：05～13：20 ビーチバレー 柳沢①②コース				13：05～13：20 ビーチバレー 柳沢　①②コース	12：50～13：20 ストレッチ& 体幹トレーニング NAO		12：50～13：30 リフレッシュ ヨガ 日野	13：05～13：20 ビーチバレー 柳沢①②コース	13：20～14：10 スペシャルレッスン 週替わり担当		
13：30～14：00 ストレッチ&体幹トレーニング 小八重	13：20～13：35 流水 柳沢①②コース			第1・第2 / 第3・第4 13：40～14：20 はじめてステップ 柳沢 / たのしいステップ 柳沢	13：20～13：35 流水 柳沢①②コース	第1・第3 / 第2・第4 13：30～14：30 キックボクシング（1回500円） 青木 / 13：20～13：40 やさしい筋トレ NAO		13：40～14：20 スタートエアロ 日野	13：20～13：35 流水 柳沢①②コース			
14：10～15：00 RITMOS 小八重				14：30～15：20 FUNステップ 柳沢 / FUNエアロ 柳沢 第1・2週 はじめてステップ FUNステップ 第3・4・5週 たのしいステップ FUNエアロ になります						詳細は別紙にて		
		16:15～17：00 HipHop教室リトル（カルチャー教室） 太田 （2歳～小2）									18:30 CLOSE	
		17:05～17：55 HipHop教室リトル（カルチャー教室） 太田 （小2～中高生）										
	19:45 CLOSE		19:45 CLOSE		19:45 CLOSE		19:45 CLOSE		19:45 CLOSE			

平日　月～金　１６：００～１８：００
　　土曜日　１４：３０～１６：３０
上記の時間帯、プール,ジャグジーは ご利用になれません。

月～金曜日
10:00～20:00
土曜日
10:00～19:00
※最終チェックイン
営業終了30分前

プール終了時間
月～金曜日　19:45
土曜日　18:30

各レッスン受付用紙に参加者ご本人様がフルネームでのご記入をお願いいたします。　※プールレッスンについては現在調整中です。