



NPO法人SEIBUスポーツクラブ レッスンスケジュール 2020年9月(特別対応) <レッスン内容・レベル案内>

月	9:30 やさしいヨーガ CHIAKI	10:15 はじめてエアロ 青木	10:45	11:30
火	予約制	休館日		
水	かんたんエクササイズ 大畑み	初級エアロ 竹島		
木	予約制	ファットバーン 石黒	おなかと骨盤 美奈子サティヤ	
金	10:00 ナニ・アロハ 宮本	10:45 すっきりエクササイズ 宮本	11:15	12:00
土	予約制	朝のパワーヨーガ 今井	11:15	
日		10:30 バラエティー	11:15	

レッスン会員の方は温水プール窓口にて会員カードの提示でアクアピクスも受講できます!!

月曜 18:45~19:30
水曜 10:30~11:15
金曜 10:30~11:15

※レッスンによっては30分間の場合あり
※デイトタイムレッスンの方は水・金曜のみ受講可能

月曜夜のレッスンは連続受講出来ません。

19:00 リトモス YUKA	19:45 STRONG by ZUMBA YUKA	20:15	20:45
19:00 コリオエアロ 西村	19:45 はじめてステップ 西村	20:15	20:45
19:00 ステップ 川崎	19:30 リトモス 川崎	20:00	20:45
18:50 オリジナルエアロ YUKA	19:20 コア☆トレーニング 青木	19:50	20:35

<9月 バラエティー>

6日 かんたん筋トレ(大畑み)

13日 スローエアロビック&ピラティス(室永)

20日 初級エアロ(大畑か)

27日 初級ステップ(赤川) NEW

※赤川インストラクターはSEIBU初レッスンです!

レッスン名	内容	時間	レベル
はじめてエアロ	初めてエアロピクスをする方から参加できます。簡単な動作を組み合わせる内容です。	45分	2
はじめてステップ	簡単なステップパターンをマスターするレッスンです。ステップ台を利用します。	30分	2
初級エアロ	基本のステップをマスターするレッスンです。歩く・弾む・走る動作が入ります。	45分	2~3
オリジナルエアロ	担当インストラクターによる初級レベルのオリジナルレッスンです。	30分	2~3
リトモス	様々なリズムのダンスとフィットネスが融合したエキサイティングなレッスンです。	45分	3
ファットバーン	大きく動く動作を中心に、脂肪燃焼を目的としたエアロピクスです。	45分	3~4
コリオエアロ	エアロピクスのコリオ(振り付け)を楽しむレッスンです。	45分	4
ステップ	ステップ台を利用した有酸素運動です。いろいろなステップにチャレンジ!	30分	4
バラエティー	毎週色々なインストラクターの楽しいレッスンが受けられます。	45分	1~4
おっさりエクササイズ	エアロピクスとかんたんな筋トレで、体をスッキリさせましょう。	45分	1~2
朝のパワーヨーガ	呼吸と動作を連動させて動きます。運動量の多いヨーガです。	45分	2~3
かんたんエクササイズ	ストレッチとかんたんな筋トレを行います。気軽に参加できます。	45分	1~2
コア☆トレーニング	コア(体幹)を意識したトレーニングを取り入れたレッスンです。	45分	2~3
おなかと骨盤	ソフトジムボールを使用して、筋肉を美しくしなやかに整えていきます。	45分	1~2
ナニ・アロハ	ゆったりとした音楽に合わせて、フラダンスが楽しめます。	45分	1~2
やさしいヨーガ	やさしいヨーガで心と体のバランスを整え、全身の血流やリンパの流れを促進します。	45分	1~2
STRONG by ZUMBA	音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニングです。	30分	3~4

☆レッスン内容やレベルをご確認の上、無理のないようにご参加下さい

■...デイトタイムレッスン受講可能 □...初心者向け

曜日	クラス	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
月	やさしいヨーガ									○							○													○		
月	はじめてエアロ									○							○													○		
月	リトモス									○							○													○		
月	STRONG by ZUMBA									○							○													○		
水	かんたんエクササイズ			○							○							○												○		
水	初級エアロ			○							○							○												○		
水	コリオエアロ			○							○							○												○		
水	はじめてステップ			○							○							○												○		
木	ファットバーン		館			○					館						館													館		
木	おなかと骨盤				○							○						○													○	
木	ステップ				○							○						○													○	
木	リトモス				○							○						○													○	
金	ナニ・アロハ					○							○						○												○	
金	すっきりエクササイズ		日				○						○						○											○		
金	オリジナルエアロ					○							○						○											○		
金	コア☆トレーニング					○							○						○											○		
土	朝のパワーヨーガ						○							○						○										○		
日	バラエティー							○							○						○									○		

☆お知らせ☆

- ・9月より月曜夜「リトモス」、「STRONG by ZUMBA」は参加予約が必要となります。また、月曜夜のレッスンの連続受講はご遠慮下さい。
- ・月、水、金曜午前のレッスンと木曜夜のリトモスは引き続き参加予約が必要です。
- ※受講の詳細については裏面の「9月のレッスン受講について(お願い)」をご覧ください。

県内でも新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を踏まえ、上記の対応を取らせていただきます。ご理解ご協力をお願いいたします。

※レッスン開始15分前から入室可能です。また、レッスン開始後の入室はお断りしております。開始時間までに入室していただきますようお願いいたします。又都合によりレッスン担当者や内容が変更する場合がございますことをご了承ください。

