ＮＰＯ法人ＳＥＩＢＵスポーツクラブ　レッスンスケジュール　令和７年　５月

ＮＰＯ法人ＳＥＩＢＵスポーツクラブ事務局
☎（0763）33-3077

月
- 10:30–11:15 はつらつエアロ　青木
- 19:05–19:45 リトモス40　YUKA
- 20:00–20:45 STRONG NATION®　YUKA（マイマットをお持ちください♪）

火
- 休館日

水
- 9:30–10:20 かんたんエクササイズ　大畑み
- 10:30–11:20 スマイルエアロ　竹島
- 15:00–16:00 やさしいヨーガ　美奈子サッティヤ
- 19:00–19:45 ステップ　西村
- 20:00–20:40 オリジナルエアロ　西村

木
- 10:30–11:15 ファットバーンプラス　石黒
- 13:00–14:00 おなかと骨盤　美奈子サッティヤ
- 19:05–19:45 やさしいエアロ　YUKA
- 20:00–20:45 リトモス45　YUKA

金
- 10:10–10:55 ナニ・アロハ　宮本
- 11:10–11:55 ストレッチ＆ボールピラティス　宮本
- 19:30–20:20 コア☆トレ＆筋膜リリース　青木

土
- 10:30–11:30 季節のヨーガ　※短期セミナー
- ※季節のヨーガ　５月開催日：１７日、２４日、３１日

日
- 10:30–11:15 バラエティー
- ＜５月　バラエティー＞
  - ４日　ハタヨガ（ＣＨＩＡＫＩ）
  - １１日　のびのびストレッチ（青木）
  - １８日　ペルビックストレッチ（今井）
  - ２５日　マーシャルエアロ（石黒）

アクアビクス（水）10:30～11:10
30分レッスンの場合あり
※砺波市温水プールにて開催

アクアビクス（月）18:50～19:30
30分レッスンの場合あり
※砺波市温水プールにて開催

アクアビクス（木）13:15～13:45
※砺波市温水プールにて開催

アクアビクス（金）10:30～11:10
30分レッスンの場合あり
※砺波市温水プールにて開催

基本ステップ中心の初心者向けクラスです！！

体幹しっかりヨーガ（大畑み）（金）19:30～20:30
※砺波市温水プール2階ラウンジにて開催
※開催日は裏面スクール日程表に掲載

…初心者向け　…マット使用レッスン
…デイタイムレッスン会員受講可能

曜日	クラス＼曜日	木	金	祝	祝	祝	祝	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	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	31
月	はつらつエアロ					○							○							○							○					
	リトモス40					休							○							○							○					
	STRONG NATION®					休							○							○							○					
水	かんたんエクササイズ							○						休	○						休	○						休	○			
	スマイルエアロ							○							○							○							○			
	やさしいヨーガ							○							○							○							○			
	ステップ							○							○							○							○			
	オリジナルエアロ							○							○							○							○			
木	ファットバーンプラス	○							○					館		○					館		○					館		○		
	おなかと骨盤	○							○							○							○							○		
	やさしいエアロ	休							○							○							○							○		
	リトモス45	休							○							○							○							○		
金	ナニ・アロハ		○							○							○							○							○	
	ストレッチ&ボールピラティス		○							○				日			○				日			○				日			○	
	コア☆トレ＆筋膜リリース		○							○							○							○							○	
土	季節のヨーガ			休							休							○							○							○
日	バラエティー				○							○							○							○						

↑※5／1（木）夜のレッスンは都合により休講です　　↑※5／18（日）はフェイスタオルをご持参ください

☆お知らせ☆

気温が上がり、汗をかきやすい時季です。
こまめな水分補給を心掛け、熱中症に気をつけましょう！！

★レッスン受講時には、第2トレーニング室にて会員カードの番号（下4桁）と氏名（名字のみ）をレッスン受講確認用紙に記入していただきます。レッスンチケットの方はチケットの番号を記入していただきます。ご協力をお願いいたします。

★レッスン受講時は、内履きシューズ・飲み物・タオル等をお持ちください。マットを使用するレッスンではマイマットをご準備ください。

★レッスンの内容や受講についてのご案内等はポスター及び下記QRコードでもご確認いただけます。

SEIBU HP　SEIBU LINE

クラブの最新情報はこちらから↑ご登録をお願いいたします☆

ＮＰＯ法人ＳＥＩＢＵスポーツクラブ　レッスンスケジュール　令和７年　４月

ＮＰＯ法人ＳＥＩＢＵスポーツクラブ事務局
☎（0763）33-3077

月
- 10:30–11:15 はつらつエアロ　青木
- 19:05–19:45 リトモス40　YUKA
- 20:00–20:45 STRONG NATION®　YUKA（マイマットをお持ちください♪）

火
- 休　館　日

水
- 9:30–10:20 かんたんエクササイズ　大畑み
- 10:30–11:20 スマイルエアロ　竹島
- 15:00–16:00 やさしいヨーガ　美奈子サッティヤ
- 19:00–19:45 ステップ　西村
- 20:00–20:40 オリジナルエアロ　西村

木
- 10:30–11:15 ファットバーンプラス　石黒
- 13:00–14:00 おなかと骨盤　美奈子サッティヤ
- 19:05–19:45 やさしいエアロ　YUKA　NEW!!
- 20:00–20:45 リトモス45　YUKA　NEW!!

金
- 10:10–10:55 ナニ・アロハ　宮本
- 11:10–11:55 ストレッチ＆ボールピラティス　宮本
- 19:30–20:20 コア☆トレ＆筋膜リリース　青木　リニューアル!!

土
- 10:30–11:30 季節のヨーガ　※短期セミナー
- ※季節のヨーガ　４月開催日：１２日、１９日、２６日

日
- 10:30–11:15 バラエティー
- ＜４月　バラエティー＞
  - ６日　リトモス（ＹＵＫＡ）
  - １３日　初級エアロ（赤川）
  - ２０日　かんたんエクササイズ（大畑み）
  - ２７日　リラックスヨーガ（松岡）

アクアビクス
（月）18:50～19:30
30分レッスンの場合あり
※砺波市温水プールにて開催

アクアビクス
（水）10:30～11:10
30分レッスンの場合あり
※砺波市温水プールにて開催

アクアビクス
（木）13:15～13:45
※砺波市温水プールにて開催

アクアビクス
（金）10:30～11:10
30分レッスンの場合あり
※砺波市温水プールにて開催

基本ステップ中心のかんたんな内容です！！

体幹しっかりヨーガ（大畑み）
（金）19:30～20:30
※砺波市温水プール2階ラウンジにて開催
※開催日は裏面スクール日程表に掲載

…初心者向け　…マット使用レッスン
…デイタイムレッスン会員受講可能

曜日	クラス＼曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	祝	水
	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	はつらつエアロ							○							○							○							○		
	リトモス40							○							○							○							休		
	STRONG NATION®							○							○							○							休		
水	かんたんエクササイズ	休	休						休	○						休	○						休	○							○
	スマイルエアロ		休							○							○							○							○
	やさしいヨーガ		休							○							○							○							○
	ステップ		休							○							○							○							○
	オリジナルエアロ		休							○							○							○							○
木	ファットバーンプラス	館		休					館		○					館		○					館		○						
	おなかと骨盤			休							○							○							○						
	やさしいエアロ			休							○							○							○						
	リトモス45			休							○							○							○						
金	ナニ・アロハ				休							○							○							○					
	ストレッチ&ボールピラティス	日			休				日			○				日			○				日			○					
	コア☆トレ＆筋膜リリース				休							○							○							○					
土	季節のヨーガ					休							○							○							○				
日	バラエティー						○							○							○							○			

※4／28（月）夜のレッスンは都合により休講です↑

☆お知らせ☆

★令和7年度は4／6（日）よりレッスンスタート！！
※3/30（日）～4/5（土）は年度更新事務手続きのため
レッスン休講です

★レッスン受講時には、第2トレーニング室にて会員カードの番号（下4桁）と氏名（名字のみ）をレッスン受講確認用紙に記入していただきます。レッスンチケットの方はチケットの番号を記入していただきます。ご協力をお願いいたします。

★レッスン受講時は、内履きシューズ・飲み物・タオル等をお持ちください。マットを使用するレッスンではマイマットをご準備ください。

★レッスンの内容や受講についてのご案内等はポスター及び下記QRコードでもご確認いただけます。

SEIBU　HP　　SEIBU　LINE

クラブの最新情報はこちらから↑
ご登録をお願いいたします☆