



NPO法人SEIBUスポーツクラブ レッスンスケジュール

令和3年5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 予約制	10:15 はじめてエアロ 青木 予約制	10:45	11:30
火	休館日			
水	9:30 かんたん エクササイズ 木 細み 予約制	10:15	10:45 初級エアロ 竹島 予約制	11:30
木	10:30 予約制	11:15	13:00 ファットバーン 石黒	14:00 おなかと骨盤 美奈子サッティヤ
金	10:00 ナニ・アロハ 宮本 予約制	10:45	11:15	12:00 すっきり エクササイズ 宮本 予約制
土	10:30 予約制	11:30	朝のパワーヨーガ 今井	
日	10:30	11:15	バラエティー	

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
でアクアビクスも受
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
※デイトムレッスンの
方は水・金曜のみ受講
可能

19:00	19:45	20:00	20:45
リトモス YUKA	STRONG NATION® YUKA		予約制
19:00	19:45	20:00	20:40
コリオエアロ 西村	はじめてステップ 西村		予約制
19:00	19:40	20:00	20:45
ステップ 川崎	リトモス 川崎		予約制
18:50	19:35	19:50	20:40
オリジナル エアロ YUKA	コア☆ トレーニング 青木		予約制

<5月 バラエティー>

- 2日 おなかと骨盤 (美奈子サッティヤ)
- 9日 初級ステップ (木田)
- 16日 ボールdeピラティス (宮本)
- 23日 初級エアロ (赤川)
- 30日 たのしいエアロ (今井)

レッスンの連続受講は
可能ですが、参加者が
多くなる場合はご遠慮
下さい。

レッスン名	内容	時間	レベル
はじめてエアロ	初めてエアロビ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た内容です。	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。	40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。	45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ビクスです。	45分	3～4
コリオエアロ	エアロビクスのコリオ(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!	40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
すっきりエクササイズ	エアロビクスとかんたんな筋力トレーニングで、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。	60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力トレーニングを行います。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。	50分	2～3
おなかと骨盤	ソフトジムボールを使用して、筋肉を美しくなやかに整えていきます。	60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 NATION®	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。	45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	31
月	やさしいヨーガ				○							○																					○
	はじめてエアロ				○							○																					○
	リトモス				休							○																					○
水	STRONG NATION®				休							○		休																			○
	かんたん エクササイズ																																○
	初級エアロ																																○
	コリオエアロ																																○
	はじめてステップ																																○
木	ファットバーン																																○
	おなかと骨盤																																○
	ステップ																																○
金	リトモス																																○
	ナニ・アロハ																																○
	すっきり エクササイズ																																○
	オリジナル エアロ																																○
土	コア☆ トレーニング																																○
	朝のパワー ヨーガ		○																														○
日	バラエティー																																○

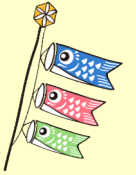
☆お知らせ☆

5/8(土)「朝のパワーヨーガ」は都合により休講となります。

コロナ感染対策段階がステージ2となりました。熱中症に気を付けながら、より一層感染予防対策を徹底していただきますようお願いいたします。

※受講の詳細については、裏面の「5月のレッスン受講について(お願い)」をご覧ください。

※感染状況によりスケジュールが変更となる場合がございます。予めご了承ください。



※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け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承知ください。

会員の皆様へ(お願い) レッスンを受講の際は、必ず富山県西部体育センター1F受付で会員カードを通してからご受講下さい。安全上の理由により、開始時間を過ぎてからの入室はお断りしております。マナーをお守り下さいますようお願いいたします。



NPO法人SEIBUスポーツクラブ レッスンスケジュール

令和3年4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	休館日			
水	9:30 かんたん エクササイズ 大畑み	10:15 初級エアロ 竹島	10:45	11:30
木	10:30 予約制	11:15 ファットバーン 石黒	13:00 おなかと骨盤 美奈子サティヤ	14:00
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	10:30 予約制	朝のパワーヨーガ 今井	11:30	
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
でアクアビクスも受
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
※デイトムレッスンの
方は水・金曜のみ受講
可能

19:00 リトモス YUKA	19:45 STRONG NATION® YUKA	20:00	20:45
19:00 予約制	19:45 予約制	20:00	20:40
19:00 予約制	19:45 予約制	20:00	20:40
19:00 予約制	19:40 予約制	20:00	20:45
18:50 予約制	19:35 予約制	19:50	20:40

レッスン名	内容	時間	レベル
はじめてエアロ	初めてエアロビ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。	40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。	45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ビクスです。	45分	3～4
コリオエアロ	エアロビクスのコリオ（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！	40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
すっきりエクササイズ	エアロビ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。	60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。	50分	2～3
おなかと骨盤	ソフトジムボールを使用して、筋肉を美しくなやかに整えていきます。	60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 NATION®	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。	45分	3～4

<4月 バラエティー>

- 4日 リトモス (YUKA)
- 11日 ハタヨガ (CHIAKI)
- 18日 初級エアロ (大畑み)
- 25日 かんたんエクササイズ (大畑み)

※4日、11日はレッスン週1コースの方も参加予約が必要となります。

4/4(日)、
4/11(日)
は予約制

レッスンの連続受講は
可能ですが、参加者が
多くなる場合はご遠慮
下さい。

☆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

■...デイトムレッスン受講可能 □...初心者向け

曜日	曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	祝	金							
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					○	■						○	■						○	■										
	はじめてエアロ					○	■						○	■						○	■										
	リトモス					○	■						○	■						○	■										
	STRONG NATION®					○	休						○	休						○	休										
水	かんたんエクササイズ							○							○																
	初級エアロ							○							○																
	コリオエアロ							○							○																
	はじめてステップ							○							○																
木	ファットバーン	休					館		○					館		○					館		○					館		○	
	おなかと骨盤	休					館		○					館		○					館		○					館		○	
	ステップ	休					館		○					館		○					館		○					館		○	
	リトモス	休					館		○					館		○					館		○					館		○	
金	ナニ・アロハ		休							○																					○
	すっきりエクササイズ		休							○																					○
	オリジナルエアロ		休							○																					○
	コア★トレーニング		休							○																					○
土	朝のパワーヨーガ			休																											○
日	バラエティー				○																										○

今年度もSEIBUスポーツクラブを
宜しくお願いいたします！！

☆お知らせ☆



4月から以下のレッスンの時間を延長します。

- ・(木)おなかと骨盤 ⇒60分
- ・(土)朝のパワーヨーガ ⇒60分

4/4(日)、4/11(日)のバラエティーは予約制です。
このレッスンの受講には、レッスン週1コースの方も予約
が必要となりますのでご注意ください。
※受講の詳細については、裏面の「4月のレッスン受講につい
て(お願い)」をご覧ください。

※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。

会員の皆様へ
(お願い)
レッスンを受講の際は、必ず富山県西部体育センター1F受付で会員カードを通してからご受講下さい。
安全上の理由により、開始時間を過ぎてからの入室はお断りしております。マナーをお守り下さいますようお願いいたします。