



NPO法人SEIBUSポーツクラブ レッスンスケジュール 令和7年 2月

NPO法人SEIBUSポーツクラブ事務局
☎ (0763) 33-3077

月	10:30	11:15	19:05	19:50	20:00	20:45				
火	休	館	日	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	リトモス YUKA	STRONG NATION® YUKA				
水	9:30	10:20	10:30	11:20	15:00	16:00	19:00	19:45	20:00	20:40
木	かんたん エクササイズ 大畑み	スマイルエアロ 竹島	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	やさしいヨーガ 美奈子サッティヤ	ステップ 西村	オリジナル エアロ 西村	マイマットをお持ちください♪			
金	10:10	10:55	11:10	11:55	13:00	14:00	19:05	19:45	20:00	20:45
土	ナニ・アロハ 宮本	ストレッチ& ボールピラティス 宮本	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	おなかと骨盤 美奈子サッティヤ	アクアビクス (木) 13:15~13:45 ※砺波市温水プールにて開催	やさしい エアロビクス 浅井	オリジナル エアロ YUKA	コア☆ トレーニング 青木	2~3月はオリジナル エアロです♪	
日	10:30	11:30	10:30	11:15	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					
日	10:30	11:15	※季節のヨーガ 1月開催日: 8日、15日 <2月 バラエティー> 2日 骨盤調整 (CHIAKI) 16日 初級エアロ (赤川) 9日 かんたんエクササイズ (大畑み) 23日 のびのびストレッチ (青木)							

🍃 ...初心者向け 🍃 ...マット使用レッスン
🟡 ...テイクタイムレッスン会員受講可能

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

☆お知らせ☆

★2月は会員更新手続きが始まります。
現在のコースで継続の方は**自動更新**となりますので
お手続き不要です。
但し、**コース変更・3月末退会を希望の方はお手続きが必要**
となりますので、温水プール窓口までお越しください。(要印鑑)
会員更新についてのご案内は、HP・ポスター・LINE等
でお知らせいたしますのでご確認ください。(今年度より郵送
でののご案内は廃止いたします)
ご質問・ご相談は事務局までお問い合わせください。



★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
コードでもご確認ください。

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SEIBUSポーツクラブ レッスンスケジュール 令和7年 1月

NPO法人SEIBUSポーツクラブ事務局
☎ (0763) 33-3077

月	10:30	11:15	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		19:05	19:50	20:00	20:45		
火	休	館	日	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	リトモス YUKA	STRONG NATION® YUKA		マイマットをお持ちください♪		
水	9:30	10:20	10:30	11:20	15:00	16:00	19:00	19:45	20:00	20:40
木	かんたん エクササイズ 大畑み	スマイルエアロ 竹島	アクアビクス (木) 13:15~13:45 ※砺波市温水プールにて開催	やさしいヨーガ 美奈子サッティヤ	ステップ 西村	オリジナル エアロ 西村		20:25		
金	10:10	10:55	11:10	11:55	19:05	19:45	20:00	20:45		
土	10:30	11:30	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	リトモス40 YUKA	コア☆ トレーニング 青木		20:45			
日	10:30	11:15	季節のヨーガ ※短期セミナー 今井	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		※季節のヨーガ 1月開催日: 11日、18日、25日				
日	10:30	11:15	<1月 バラエティー> 5日 リトモス (YUKA) 12日 初級エアロ (大畑み) 19日 K-POPダンス※60分 (YUUKA) 26日 ヘルピクストレッチ (今井) ※フェイスタオル持参							

...初心者向け
 ...マット使用レッスン
 ...テイタイムレッスン会員受講可能

曜日	祝	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
火	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
土	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○



☆お知らせ☆

★2025年どうぞよろしくお願ひいたします。
新年は1/5(日)からレッスンスタート♪

★1月からNEWレッスンが始まります!!
金曜11:10~11:55(45分)
「ストレッチ&ボールピラティス」(宮本IR)
ストレッチとボールを使ったピラティスで
心地よく身体を整えましょう☆

★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☆

1/26(日)
フェイスタオル
をご準備
ください
レッスンで
使用します

※1/19(日)は60分レッスン(10:30~11:30)です