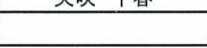
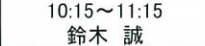
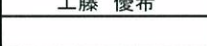
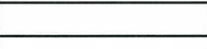
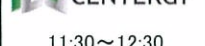
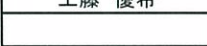
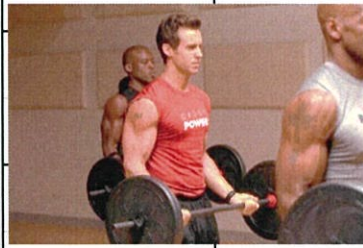
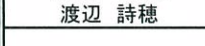
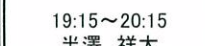
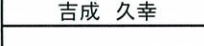
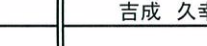
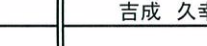
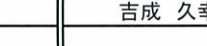
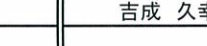
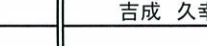
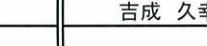
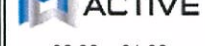
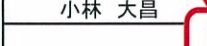


スポーツクラブ・ライフ

プログラムタイムスケジュール

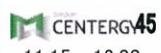
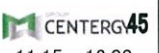
※担当者、レッスン等、代行、レッスン変更がある場合は、館内にて掲示案内いたします。
日曜・祝日は、別紙にて案内しております。

2018年9月～

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
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	
	プール	スクール		プール	スクール		プール	スクール		プール	スクール		プール	スクール		プール	スクール
9:30																	9:30
10:00																	10:00
10:15	 10:15～10:45 工藤 優希		 10:15～10:45 森 愛	初めてスイム		 10:15～10:45 吉成 久幸	きれいにクロール		 10:15～10:45 吉成 久幸		 10:15～10:45 矢吹 千春		 11:15～11:45 鈴木 誠		 11:15～11:45 鈴木 誠		ジュニア スイミング
10:30		アクアウォーク			10:15～10:45			10:15～10:45				クロール息継ぎ				10:30～11:00	
10:45		吉田 かな															10:45
11:00																	11:00
11:15	 11:00～11:45 工藤 優希		 11:00～11:30 森 愛	アクアウォーク		 11:15～12:15 工藤 優希	脂肪バイバイ		 11:00～11:45 吉成 久幸		 12:00～12:45 小林 大昌		 11:45～12:15 森 愛		 12:15～13:15 若井 泰規		成人 (初級)
11:30		アクアダンス			11:00～11:30			初めて平泳ぎ				11:15～11:45				アクアジョギング	
11:45		吉田 かな															11:45
12:00																	12:00
12:15	 12:00～12:45 小林 大昌	初めてバタフライ	 12:45～13:45 半澤 祥太	メニュー	成人 (中級)	 12:30～13:00 工藤 優希	初めて平泳ぎ	 13:00～13:45 工藤 優希	 14:00～14:30 半澤 祥太	 14:00～14:45 吉成 久幸	 15:00～15:30 森 愛	 14:00～14:30 半澤 祥太	 14:00～14:30 半澤 祥太	 14:00～14:30 半澤 祥太	 14:00～14:30 半澤 祥太	成人 (初級)	
12:30		12:00～12:30		森 愛			12:45～13:45										マスターズ
12:45		森 愛															12:45
13:00																	13:00
13:15	 13:00～13:45 大内 万里子		 12:45～13:45 半澤 祥太	メニュー	成人 (初級)	 13:15～14:15 矢吹 千春	初めてクロール	 13:00～13:45 工藤 優希	 14:00～14:30 半澤 祥太	 14:00～14:30 半澤 祥太	 15:00～15:30 森 愛	 14:00～14:30 半澤 祥太	 14:00～14:30 半澤 祥太	 14:00～14:30 半澤 祥太	 14:00～14:30 半澤 祥太	成人 (初級)	
13:30		13:00～13:45		12:45～13:45			マスターズ										13:00～13:30
13:45		吉田 かな															13:45
14:00																	14:00
14:15	バランスボール	インターバルスイム	初めてフラ	きれいに背泳ぎ	成人 (初級)	オリジナルエアロ	脂肪バイバイ	 13:00～13:45 工藤 優希	 14:00～14:30 半澤 祥太	 14:00～14:30 半澤 祥太	 15:00～15:30 森 愛	 14:00～14:30 半澤 祥太	 14:00～14:30 半澤 祥太	 14:00～14:30 半澤 祥太	 14:00～14:30 半澤 祥太	成人 (初級)	
14:30		14:00～14:30		14:00～15:00			14:00～14:30										14:00～14:30
14:45		柳沼 結香		鈴木 誠			吉田 かな										14:45
15:00																	15:00
15:15																	15:15
16:00																	16:00
16:15		ジュニア スイミング		ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	 18:15～18:45 矢吹 千春	 19:00～20:00 矢吹 千春	 20:15～20:45 半澤 祥太	 20:15～21:15 工藤 優希	 21:30～22:15 半澤 祥太	 21:30～22:15 半澤 祥太	 21:30～22:15 半澤 祥太	 21:30～22:15 半澤 祥太	 21:30～22:15 半澤 祥太	 21:30～22:15 半澤 祥太	成人 (初級)	
16:30																	18:00～18:30
16:45																	16:45
17:00																	17:00
17:15	 18:00～18:30 矢吹 千春	初めて背泳ぎ	 18:15～19:00 渡辺 詩穂	初めて平泳ぎ	成人 (初級)	 19:15～20:15 半澤 祥太	初めてフィンスイム	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	成人 (初級)	
17:30																	18:45～19:45
17:45		柳沼 結香		鈴木 誠			鈴木 誠										17:45
18:00																	18:00
18:15																	18:15
19:00																	19:00
19:15	 18:45～19:45 渡辺 詩穂	初めて背泳ぎ	 19:15～20:15 半澤 祥太	初めて平泳ぎ	成人 (初級)	 19:15～20:15 半澤 祥太	初めてフィンスイム	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	 19:15～20:00 吉成 久幸	成人 (初級)	
19:30																	18:45～19:45
19:45		柳沼 結香		鈴木 誠			鈴木 誠										19:45
20:00																	20:00
20:15	 20:00～20:45 工藤 優希	マッスルアクア	 20:30～21:30 矢吹 千春	アクアダンス	成人 (初級)	 21:45～22:15 矢吹 千春	初めてフィンスイム	 20:15～20:45 KUMIKO	 20:15～20:45 KUMIKO	 20:15～20:45 KUMIKO	 20:15～20:45 KUMIKO	 20:15～20:45 KUMIKO	 20:15～20:45 KUMIKO	 20:15～20:45 KUMIKO	 20:15～20:45 KUMIKO	成人 (初級)	
20:30																	20:00～20:45
20:45		鈴木 誠		吉田 かな			鈴木 誠										20:45
21:00																	21:00
21:15	 21:00～21:30 小林 大昌	メニュー	 21:00～22:00 矢吹 千春	メニュー	成人 (初級)	 21:00～22:00 矢吹 千春	メニュー	 21:00～22:00 矢吹 千春	 21:00～22:00 矢吹 千春	 21:00～22:00 矢吹 千春	 21:00～22:00 矢吹 千春	 21:00～22:00 矢吹 千春	 21:00～22:00 矢吹 千春	 21:00～22:00 矢吹 千春	 21:00～22:00 矢吹 千春	成人 (初級)	
21:30																	21:00～21:30
21:45		メニュー		メニュー			メニュー										21:45
22:00																	22:00
22:15	 21:45～22:15 小林 大昌	メニュー	 21:45～22:15 矢吹 千春	メニュー	成人 (初級)	 21:45～22:15 矢吹 千春	メニュー	 21:45～22:15 矢吹 千春	 21:45～22:15 矢吹 千春	 21:45～22:15 矢吹 千春	 21:45～22:15 矢吹 千春	 21:45～22:15 矢吹 千春	 21:45～22:15 矢吹 千春	 21:45～22:15 矢吹 千春	 21:45～22:15 矢吹 千春	成人 (初級)	
22:30																	21:45～22:15
22:45																	22:45
23:00																	23:00

23:00閉館(チェックアウト15分前22:45)までのご利用とさせていただきます。

[休館日]・毎週水曜日
[営業時間] 月～金曜日 9:30～23:00
/土曜日 9:30～22:00/日・祝日 9:30～20:00
[各運動フロアご利用時間]・閉館15分前まで
TEL 024-935-3565

9月2日(日)			9月9日(日)			9月16日(日)			9月23日(日)			9月30日(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			
	プール	スクール		プール	スクール		プール	スクール		プール	スクール					
9:30																
45																
10:00																
15																
30																
45		アクアウォーク 10:30~11:00 柳沼 結香		アクアウォーク 10:30~11:00 柳沼 結香			アクアウォーク 10:30~11:00 柳沼 結香			アクアウォーク 10:30~11:00 柳沼 結香		アクアウォーク 10:30~11:00 柳沼 結香				
11:00	10:30~11:30 MAYO 矢吹 鈴木 渡辺															
15																
30		アクアボディ メイキング 11:15~12:00 KUMIKO		アクアボディ メイキング 11:15~12:00 KUMIKO			アクアボディ メイキング 11:15~12:00 KUMIKO			アクアボディ メイキング 11:15~12:00 KUMIKO			アクアボディ メイキング 11:15~12:00 KUMIKO			
45																
12:00																
15																
30	11:50~12:50 MAYO 矢吹 SAE 工藤															
45																
13:00			12:15~13:15 鈴木 誠			12:15~13:15 鈴木 誠			12:15~13:15 鈴木 誠			12:15~13:15 鈴木 誠				
15																
30		マッスルアクア 13:15~13:45 吉田 かな		マッスルアクア 13:15~13:45 吉田 かな			マッスルアクア 13:15~13:45 吉田 かな			マッスルアクア 13:15~13:45 吉田 かな			マッスルアクア 13:15~13:45 吉田 かな			
45	13:10~14:10 RYU HIRO_工藤		13:30~14:00 工藤 優希			13:30~14:00 工藤 優希						13:30~14:00 工藤 優希				
14:00		アクアダンス 14:00~14:30 吉田 かな		アクアダンス 14:00~14:30 吉田 かな			アクアダンス 14:00~14:30 吉田 かな			アクアダンス 14:00~14:30 吉田 かな			アクアダンス 14:00~14:30 吉田 かな			
15																
30																
45		初めて平泳ぎ 14:45~15:15 鈴木 誠		初めて平泳ぎ 14:45~15:15 鈴木 誠			初めて平泳ぎ 14:45~15:15 鈴木 誠			初めて平泳ぎ 14:45~15:15 鈴木 誠			初めて平泳ぎ 14:45~15:15 鈴木 誠			
15:00	14:30~15:30 矢吹 渡辺 半澤		14:15~15:15 小林 大昌			14:15~15:15 小林 大昌			14:15~15:15 小林 大昌			14:15~15:15 小林 大昌				
15																
30		きれいにハタフライ 15:30~16:00 柳沼 結香		きれいにハタフライ 15:30~16:00 柳沼 結香			きれいにハタフライ 15:30~16:00 柳沼 結香			きれいにハタフライ 15:30~16:00 柳沼 結香			きれいにハタフライ 15:30~16:00 柳沼 結香			
45																
16:00			15:30~16:30 半澤 祥太			15:30~16:30 半澤 祥太			15:30~16:30 半澤 祥太			15:30~16:30 半澤 祥太				
15	15:50~16:50 MAYO RYU 吉成 HIRO 半澤															
30																
45																
17:00																
15																
30																
45																
18:00																
15																
30																
45																
19:00																
15																
30																
45																
20:00	20:00 閉 館															20:00

9月17日(月)、24日(月)は祝日の為20:00までの営業となります。
タイムテーブルにつきましては館内掲示板をご確認下さい。

MOSSAは、シンプルで楽しく、科学的根拠に基づいた効果的なプログラムです。
9プログラムに参加できるのは、日本で唯一「スポーツクラブ・ライフ」だけ！



「今年こそ」の
目標を
マンツーマンで

完全個室で、加圧トレーニングを出来るのは、
ここだけ、マンツーマンだから、
貴方の「今年こそ」をオーダーメイドで叶えます。
体験も出来ます。不安な貴方は、
一度お試しください。
詳しくは、担当トレーナー小林までお気軽に!!