

# 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10月～

時間	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	
		スクール	スクール		スクール	スクール		スクール	スクール		スクール	スクール		スクール	スクール		スクール	スクール
9:30																		
10:00	<b>M POWER30</b> 10:15～10:45 工藤 優希	アクアウォーク 10:30～11:00 吉田 かな	スクール	<b>M ACTIVE</b> 10:15～11:15 鈴木 誠	初めてスイム 10:15～10:45 森 愛	スクール				<b>M CORE</b> 10:15～10:45 吉成 久幸	スクール		<b>M ACTIVE</b> 10:15～11:15 矢吹 千春	スクール				スイジュニア 10:00～11:00
11:00					<b>M groove45</b> 11:00～11:45 工藤 優希													
12:00	<b>M fight45</b> 12:00～12:45 小林 大昌	初めてバタフライ 12:00～12:30 森 愛	スクール	<b>M CENTERGY</b> 11:30～12:30 鈴木 誠		成人 (中級) 12:00～13:00 森 愛	水曜日			<b>M CORE</b> 12:30～13:00 工藤 優希	スクール		<b>M POWER45</b> 12:00～12:45 小林 大昌	成人 (初級) 12:00～13:00 森 愛	<b>M groove</b> 11:30～12:30 矢吹 千春	初めて背泳ぎ 11:45～12:15 森 愛	成人 (初級) 12:15～13:15 若井 泰規	
13:00	<b>ZUMBA</b> 13:00～13:45 大内 万里子			<b>M BLAST</b> 12:45～13:45 半澤 祥太	メニュー マスターズ 12:45～13:45						<b>M ACTIVE</b> 13:15～14:15 矢吹 千春	初めてクロール 13:00～13:30 柳沼 結香	<b>M CORE</b> 13:00～13:45 工藤 優希	スクール		<b>M CENTERGY45</b> 13:00～13:45 工藤 優希	インターバルスイム 13:30～14:00 柳沼 結香	12:45～13:45 鈴木 誠
14:00	バランスボール 14:00～15:00 鈴木 誠	インターバルスイム 14:00～14:30 柳沼 結香	スクール	初めてフラ 14:00～15:00 佐藤 典子	きれいに背泳ぎ 14:00～14:30 鈴木 誠				アクアダグンス 13:45～14:15 吉田 かな	<b>M AIDE</b> 14:00～14:45 吉成 久幸	スクール		<b>M AIDE</b> 14:00～15:00 渡辺 詩穂	初めてバタフライ 15:00～15:30 森 愛	<b>M fight45</b> 14:00～14:45 半澤 祥太	アクアダグンス 14:00～14:30 半澤 祥太		
15:00								オリジナルエアロ 14:30～15:30 矢吹 千春										
16:00	スイジュニア			スイジュニア			スイジュニア			スイジュニア			スイジュニア			スイジュニア		
17:00	<b>M CORE</b> 18:00～18:30 矢吹 千春			<b>M BLAST45</b> 18:15～19:00 渡辺 詩穂		スイジュニア			<b>M BLAST30</b> 18:15～18:45 矢吹 千春									
18:00	<b>M ACTIVE</b> 18:45～19:45 渡辺 詩穂	初めて背泳ぎ 19:15～19:45 柳沼 結香		<b>M fight</b> 19:15～20:15 半澤 祥太	初めて平泳ぎ 19:15～19:45 鈴木 誠				<b>M groove</b> 19:00～20:00 矢吹 千春	初めてフライング 19:45～20:15 鈴木 誠			<b>M fight45</b> 19:15～20:00 吉成 久幸	メニュー マスターズ 19:00～20:00				
19:00	<b>M CENTERGY45</b> 20:00～20:45 工藤 優希	マッスルアップ 20:00～20:30 鈴木 誠		<b>M ACTIVE</b> 20:30～21:30 矢吹 千春	アクアダグンス 20:00～20:30 吉田 かな				<b>M BLAST30</b> 21:00～21:30 半澤 祥太				<b>M POWER</b> 20:15～21:15 工藤 優希	アクアボチノエイキング 20:15～20:45 KUMIKO			<b>M BLAST</b> 18:45～19:45 渡辺 詩穂	メニュー マスターズ 19:30～20:30
20:00	<b>M POWER30</b> 21:00～21:30 小林 大昌	メニュー マスターズ 21:00～22:00		<b>M CORE</b> 21:45～22:15 矢吹 千春					<b>M BLAST30</b> 21:00～21:30 半澤 祥太									
21:00	<b>M fight30</b> 21:45～22:15 小林 大昌																	
22:00																		
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。																	

ジムチケット  
配布

ジムチケット  
配布

[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

	10月7日(日)			10月8日(月)			10月14日(日)			10月21日(日)			10月28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		プール	スクール	
9:30																9:30
9:45																9:45
10:00																10:00
10:15																10:15
10:30																10:30
10:45																10:45
11:00																11:00
11:15																11:15
11:30																11:30
11:45																11:45
12:00																12:00
12:15																12:15
12:30																12:30
12:45																12:45
13:00																13:00
13:15																13:15
13:30																13:30
13:45																13:45
14:00																14:00
14:15																14:15
14:30																14:30
14:45																14:45
15:00																15:00
15:15																15:15
15:30																15:30
15:45																15:45
16:00																16:00
16:15																16:15
16:30																16:30
16:45																16:45
17:00																17:00
17:15																17:15
17:30																17:30
17:45																17:45
18:00																18:00
18:15																18:15
18:30																18:30
18:45																18:45
19:00																19:00
19:15																19:15
19:30																19:30
19:45																19:45
20:00	20:00 閉館															20:00

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!!