

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11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	スクール	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			
9:30																
10:00																
10:15	M POWER 30 10:15~10:45 工藤 優希			M ACTIVE 10:15~11:15 鈴木 誠	初めてスイム 10:15~10:45 森 愛		M CENTERGY 45 10:15~11:00 工藤 優希	きれいにクロール 10:15~10:45 吉成 久幸		M CORE 10:15~10:45 吉成 久幸			M ACTIVE 10:15~11:15 矢吹 千春			ジュニア スイミング
10:30		アクアウォーク 10:30~11:00 吉田 かな									クロール息継ぎ 10:30~11:00 森 愛					
11:00	M groove 45 11:00~11:45 工藤 優希			M CENTERGY 11:30~12:30 鈴木 誠	アクアウォーク 11:00~11:30 森 愛		M POWER 11:15~12:15 工藤 優希	脂肪バイバイ 11:15~11:45 吉田 かな		M fight 45 11:00~11:45 吉成 久幸	アクアダンス 11:00~11:30 渡辺 詩穂		M groove 11:30~12:30 矢吹 千春	アクアジョギング 11:15~11:45 鈴木 誠		
11:15		アクアダンス 11:15~11:45 吉田 かな									初めて平泳ぎ 11:45~12:15 森 愛					
12:00	M fight 45 12:00~12:45 小林 大昌	初めてバタフライ 12:00~12:30 森 愛		M BLAST 12:45~13:45 半澤 祥太			M CORE 12:30~13:00 工藤 優希	初めてクロール 13:00~13:30 柳沼 結香		M POWER 45 12:00~12:45 小林 大昌			M CENTERGY 12:45~13:45 鈴木 誠			成人 (初級) 12:15~13:15 若井 泰規
12:15																
13:00	ZUMBA 13:00~13:45 大内 万里子			M BLAST 12:45~13:45 半澤 祥太	メニュー マスターズ 12:45~13:45		M ACTIVE 13:15~14:15 矢吹 千春	アクアダンス 13:45~14:15 吉田 かな		M CENTERGY 45 13:00~13:45 工藤 優希	インナーバルスイム 13:30~14:00 柳沼 結香		M CENTERGY 12:45~13:45 鈴木 誠	アクアダンス 13:30~14:00 渡辺 詩穂		
13:15		脂肪バイバイ 13:30~14:00 吉田 かな														
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		M BLAST 14:00~15:00 佐藤 典子	初めてフラ 14:00~15:00 佐藤 典子		オリジナルエアロ 14:30~15:30 矢吹 千春	脂肪バイバイ 14:00~14:30 鈴木 誠		M RIDE 14:00~15:00 渡辺 詩穂	脂肪バイバイ 14:00~14:30 半澤 祥太		M fight 45 14:00~14:45 吉成 久幸	脂肪バイバイ 14:00~14:30 半澤 祥太		
14:15																
15:00																
16:00																
17:00																
18:00	M CORE 18:00~18:30 矢吹 千春			M BLAST 45 18:15~19:00 渡辺 詩穂			M BLAST 30 18:15~18:45 矢吹 千春			M groove 19:00~20:00 矢吹 千春			M RIDE 20:00~21:00 小林 大昌			
18:15																
19:00	M ACTIVE 18:45~19:45 渡辺 詩穂	初めて背泳ぎ 19:15~19:45 柳沼 結香		M fight 19:15~20:15 半澤 祥太	初めて平泳ぎ 19:15~19:45 鈴木 誠		M fight 45 19:15~20:00 吉成 久幸	脂肪バイバイ 19:00~19:30 半澤 祥太		M POWER 20:15~21:15 工藤 優希	メニュー マスターズ 19:00~20:00		M BLAST 18:45~19:45 渡辺 詩穂			
19:15																
20:00	M CENTERGY 45 20:00~20:45 工藤 優希	マッスルアクア 20:00~20:30 鈴木 誠		M ACTIVE 20:30~21:30 矢吹 千春	アクアダンス 20:00~20:30 吉田 かな		M fight 30 20:15~20:45 半澤 祥太	初めてバタフライ 19:45~20:15 鈴木 誠		M POWER 20:15~21:15 工藤 優希	アクアボディメイク 20:15~20:45 KUMIKO		M RIDE 20:00~21:00 小林 大昌	メニュー マスターズ 19:30~20:30		
20:15																
21:00	M POWER 30 21:00~21:30 小林 大昌			M CORE 21:45~22:15 矢吹 千春			M BLAST 30 21:00~21:30 半澤 祥太			M BLAST 45 21:30~22:15 半澤 祥太			M BLAST 45 21:30~22:15 半澤 祥太			
21:15		メニュー マスターズ 21:00~22:00														
22:00	M fight 30 21:45~22:15 小林 大昌															
22:15																
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

	11月3日(土)			11月4日(日)			11月11日(日)			11月18日(日)			11月25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			コミュニケーション												9:30	
10:00															10:00	
10:15	ACTIVE														10:15	
11:00	10:15~11:15 矢吹 千春														11:00	
11:15															11:15	
12:00	groove	アクアジョギング 11:15~11:45 鈴木 誠		CENTERGY45	アクアボディ メイキング 11:15~12:00 KUMIKO		CENTERGY45	アクアボディ メイキング 11:15~12:00 KUMIKO		CENTERGY45	アクアボディ メイキング 11:15~12:00 KUMIKO		CENTERGY45	アクアボディ メイキング 11:15~12:00 KUMIKO	12:00	
12:15	11:30~12:30 矢吹 千春	初めて平泳ぎ 11:45~12:15 森 愛													12:15	
13:00			成人(初級) 12:15~13:15 若井 泰規	ACTIVE			ACTIVE			ACTIVE			ACTIVE		13:00	
13:15	CENTERGY														13:15	
13:30	12:45~13:45 鈴木 誠			CORE	マッスルアクア 12:15~13:45 吉田 かな		CORE	マッスルアクア 12:15~13:45 吉田 かな		CORE	マッスルアクア 13:15~13:45 吉田 かな		CORE	マッスルアクア 13:15~13:45 吉田 かな	13:30	
14:00		アクアダンス 13:30~14:00 渡辺 静穂													14:00	
14:15	fight 45	脂肪バイバイ 14:00~14:30 半澤 祥太			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	14:15	
14:30	14:00~14:45 吉成 久幸			POWER			POWER			POWER			POWER		14:30	
15:00					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	
15:15	BLAST 45	初めてバタフライ 15:00~15:30 森 愛													15:15	
16:00	15:00~15:45 半澤 祥太				fight45	きれいな9754 15:30~16:00 柳沼 結香		fight45	きれいな9754 15:30~16:00 柳沼 結香		fight45	きれいな9754 15:30~16:00 柳沼 結香		fight45	きれいな9754 15:30~16:00 柳沼 結香	16:00
16:15					15:30~16:15 半澤 祥太			15:30~16:15 半澤 祥太			15:30~16:15 半澤 祥太			15:30~16:15 半澤 祥太	16:15	
17:00															17:00	
18:00															18:00	
19:00															19:00	
20:00	20:00 閉館												20:00			

11月23日(金)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ください

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！



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!!