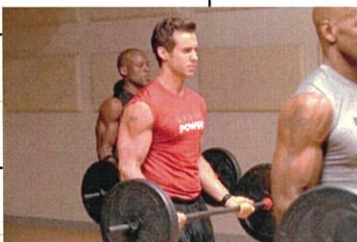
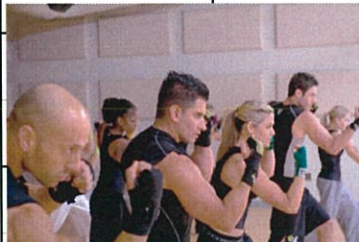


スポーツクラブ・ライフ

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。

2019年7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	
45																	45	
10:00	M CORE 10:15～10:45 吉成 久幸	アクアウォーク 10:15～10:45 森 愛	M ACTIVE 10:15～11:15 鈴木 誠	きれいにクロール 10:15～10:45 吉成 久幸			M CENTERGY45 10:15～11:00 工藤 優希	インターバルスイム500 10:15～10:45 森 愛		M CORE 10:15～10:45 吉成 久幸	クロール息継ぎ 10:30～11:00 森 愛		M ACTIVE 10:15～11:15 矢吹 千春			ジ ュ ニ ア ス イ ミ ン グ	10:00	
15																	15	
30																	30	
45																	45	
11:00	M fight45 11:00～11:45 吉成 久幸	初めてスイム 10:45～11:15 森 愛		アクアウォーク 11:00～11:30 森 愛			M POWER 30 11:15～11:45 工藤 優希	初めてバタフライ 10:45～11:15 森 愛		M fight45 11:00～11:45 吉成 久幸	アクアダンス 11:00～11:30 吉田 かな						11:00	
15																	15	
30																	30	
45																	45	
12:00	M POWER45 12:00～12:45 小林 大昌	マッスルアクア 11:30～12:00 渡辺 詩穂	M CENTERGY 11:30～12:30 鈴木 誠			成人 (中級) 12:00～13:00 森 愛				M groove 12:00～13:00 工藤 優希			M POWER 45 12:00～12:45 小林 大昌		成人 (初級) 12:00～13:00 森 愛	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	12:00
15																	15	
30																	30	
45																	45	
13:00	ZUMBA 13:00～13:45 大内 万里子	アクアヨガ 13:15～13:45 鈴木 誠	M groove 12:45～13:45 工藤 優希	メニュー マスターズ 12:45～13:45						M CENTERGY 45 13:00～13:45 工藤 優希	初めてクロール 13:00～13:30 柳沼 結香		M CENTERGY 12:45～13:45 鈴木 誠			成人 (初級) 12:15～13:15 若井 泰規	13:00	
15																	15	
30																	30	
45																	45	
14:00		インターバルスイム1000 14:00～14:30 柳沼 結香	初めてフラ	きれいに平泳ぎ 14:00～14:30 鈴木 誠													14:00	
15																	15	
30																	30	
45																	45	
15:00	バランスボール 14:15～15:15 鈴木 誠		14:00～15:00 佐藤 典子	アクアジョギング 14:30～15:00 吉田 かな			オリジナルエアロ 14:30～15:30 矢吹 千春										15:00	
15																	15	
30																	30	
45																	45	
16:00																	16:00	
15																	15	
30																	30	
45																	45	
17:00																	17:00	
15																	15	
30																	30	
45																	45	
18:00	M BLAST 30 18:00～18:30 矢吹 千春		M BLAST 18:15～19:15 渡辺 詩穂			ジ ュ ニ ア ス イ ミ ン グ				M CORE 18:15～18:45 矢吹 千春							18:00	
15																	15	
30																	30	
45																	45	
19:00	M groove 18:45～19:45 工藤 優希	初めてクロール 19:15～19:45 柳沼 結香		きれいに背泳ぎ 19:15～19:45 鈴木 誠			M groove 19:00～20:00 矢吹 千春	アクアウォーク 19:00～19:30 半澤 祥太		M BLAST 45 19:15～20:00 半澤 祥太	メニュー マスターズ 19:00～20:00		M ACTIVE 18:45～19:45 渡辺 詩穂				19:00	
15																	15	
30																	30	
45																	45	
20:00	M CENTERGY 45 20:00～20:45 工藤 優希	脂肪バイバイ 20:00～20:30 半澤 祥太	M fight45 19:30～20:15 吉成 久幸	アクアダンス 20:00～20:30 吉田 かな				初めてバタフライ 19:45～20:15 鈴木 誠						メニュー マスターズ 19:30～20:30			20:00	
15																	15	
30																	30	
45																	45	
21:00	M POWER 30 21:00～21:30 小林 大昌		M ACTIVE 20:30～21:30 矢吹 千春				M fight 20:15～21:15 半澤 祥太			M POWER 20:15～21:15 工藤 優希							21:00	
15																	15	
30																	30	
45																	45	
22:00	M fight30 21:45～22:15 小林 大昌	メニュー マスターズ 21:00～22:00	M CORE 21:45～22:15 矢吹 千春				M BLAST 30 21:30～22:00 半澤 祥太			M fight45 21:30～22:15 小林 大昌							22:00	
15																	15	
30																	30	
45																	45	
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。																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

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

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!!