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9月～

月曜日

スタジオ

CORE 10:15～10:45 吉成 久幸

fight45 11:00～11:45 吉成 久幸

POWER45 12:00～12:45 小林 大昌

ZUMBA 13:00～13:45 大内 万里子

バランスボール 14:15～15:15 鈴木 誠

BLAST30 18:00～18:30 矢吹 千春

POWER30 18:45～19:15 工藤 優希

groove 19:30～20:30 工藤 優希

fight30 20:45～21:15 小林 大昌

CENTERGY45 21:30～22:15 鈴木 誠

プール

アクアウォーク 10:15～10:45 森 愛

初めてスイム 10:45～11:15 森 愛

マッスルアクア 11:30～12:00 渡辺 詩穂

アクアヨガ 13:15～13:45 鈴木 誠

インターバルスイム1000 14:00～14:30 柳沼 結香

初めてクロール 19:15～19:45 柳沼 結香

脂肪バイバイ 20:00～20:30 柳沼 結香

メニューマスターズ 21:00～22:00

スクール

ジュニアスイミング

火曜日

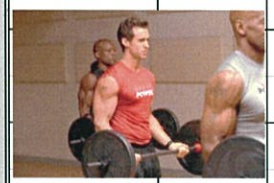
スタジオ

ACTIVE 10:15～11:15 鈴木 誠

CENTERGY 11:30～12:30 鈴木 誠

groove 12:45～13:45 工藤 優希

初めてフラ 14:00～15:00 佐藤 典子



BLAST 18:15～19:15 渡辺 詩穂

fight45 19:30～20:15 吉成 久幸

ACTIVE 20:30～21:30 矢吹 千春

CORE 21:45～22:15 矢吹 千春

プール

きれいにクロール 10:15～10:45 吉成 久幸

アクアウォーク 11:00～11:30 森 愛

メニューマスターズ 12:45～13:45

きれいに平泳ぎ 14:00～14:30 鈴木 誠

アクアジョギング 14:30～15:00 吉田 かな

きれいに背泳ぎ 19:15～19:45 鈴木 誠

アクアダンス 20:00～20:30 吉田 かな

スクール

成人（中級） 12:00～13:00 森 愛

ジュニアスイミング

水曜日 メンテナンス日

木曜日

スタジオ

CENTERGY45 10:15～11:00 工藤 優希

POWER 11:15～12:15 工藤 優希

BLAST30 12:30～13:00 半澤 祥太

ACTIVE 13:15～14:15 矢吹 千春

オリジナルエアロ 14:30～15:30 矢吹 千春

CORE 18:15～18:45 矢吹 千春

groove 19:00～20:00 矢吹 千春

fight 20:15～21:15 半澤 祥太

BLAST30 21:30～22:00 渡辺 詩穂

プール

インターバルスイム500 10:15～10:45 森 愛

初めてバタフライ 10:45～11:15 森 愛

アクアジョギング 11:30～12:00 吉田 かな

初めてクロール 13:00～13:30 柳沼 結香

アクアダンス 13:45～14:15 柳沼 結香

アクアウォーク 19:00～19:30 半澤 祥太

初めてバタフライ 19:45～20:15 鈴木 誠

スクール

ジュニアスイミング

金曜日

スタジオ

CORE 10:15～10:45 吉成 久幸

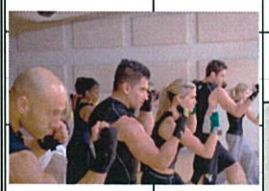
fight30 11:00～11:30 吉成 久幸

ACTIVE 11:45～12:45 渡辺 詩穂

CENTERGY 45 13:00～13:45 工藤 優希

RIDE 14:00～15:00 渡辺 詩穂

ジムチケット配布



BLAST 45 19:15～20:00 半澤 祥太

POWER 20:15～21:15 工藤 優希

fight45 21:30～22:15 小林 大昌

プール

クロール息継ぎ 10:30～11:00 森 愛

アクアダンス 11:00～11:30 吉田 かな

インターバルスイム800 13:15～13:45 柳沼 結香

マッスルアクア 14:00～14:30 半澤 祥太

メニューマスターズ 19:00～20:00

脂肪バイバイ 20:15～20:45 半澤 祥太

スクール

成人（初級） 12:00～13:00 森 愛

ジュニアスイミング

土曜日

スタジオ

ACTIVE 10:15～11:15 矢吹 千春

groove 11:30～12:30 矢吹 千春

CENTERGY 12:45～13:45 鈴木 誠

fight45 14:00～14:45 半澤 祥太

BLAST45 15:00～15:45 半澤 祥太

ACTIVE 18:45～19:45 渡辺 詩穂

RIDE 20:00～21:00 小林 大昌

ジムチケット配布

プール

アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠

初めて背泳ぎ 11:45～12:15 森 愛

脂肪バイバイ 13:30～14:00 柳沼 結香

アクアダンス 14:15～14:45 渡辺 詩穂

初めてバタフライ 15:00～15:30 森 愛

メニューマスターズ 19:30～20:30

スクール

ジュニアスイミング

成人（初級） 12:15～13:15 若井 泰規

22:00閉館

［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

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。

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！

GROUP POWER　GROUP R30　GROUP fight　GROUP ACTIVE　GROUP CORE
GROUP RIDE　GROUP groove　GROUP BLAST　GROUP CENTERGY

KA A TSU TRAINING

「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!!