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			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	
		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							水曜日 メンテナンス日									ジュニアスイミング
45																
10:00																
15	CORE 10:15～10:45 吉成 久幸	アクアウォーク 10:15～10:45 森 愛		ACTIVE 10:15～11:15 鈴木 誠	きれいにクロール 10:15～10:45 吉成 久幸			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		CORE 10:15～10:45 吉成 久幸			ACTIVE 10:15～11:15 矢吹 千春		
30												クロール息継ぎ 10:30～11:00 森 愛				
45		初めてスイム 10:45～11:15 森 愛							初めてバタフライ 10:45～11:15 森 愛							
11:00	fight45 11:00～11:45 吉成 久幸				アクアウォーク 11:00～11:30 森 愛						fight30 11:00～11:30 吉成 久幸	アクアダンス 11:00～11:30 吉田 かな				
15								POWER 11:15～12:15 工藤 優希							アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠	
30		マッスルアクア 11:30～12:00 渡辺 詩穂		CENTERGY 11:30～12:30 鈴木 誠					アクアジョギング 11:30～12:00 吉田 かな					groove 11:30～12:30 矢吹 千春		
45											ACTIVE 11:45～12:45 渡辺 誌穂				初めて背泳ぎ 11:45～12:15 森 愛	
12:00	POWER45 12:00～12:45 小林 大昌					成人 （中級） 12:00～13:00 森 愛							成人 （初級） 12:00～13:00 森 愛			
15																成人 （初級） 12:15～13:15 若井 泰規
30								BLAST30 12:30～13:00 半澤 祥太								
45				groove 12:45～13:45 工藤 優希	メニュー マスターズ 12:45～13:45									CENTERGY 12:45～13:45 鈴木 誠		
13:00	ZUMBA FITNESS 13:00～13:45 大内 万里子								初めてクロール 13:00～13:30 柳沼 結香		CENTERGY 45 13:00～13:45 工藤 優希					
15		アクアヨガ 13:15～13:45 鈴木 誠						ACTIVE 13:15～14:15 矢吹 千春				インターバルスイム800 13:15～13:45 柳沼 結香				
30															脂肪バイバイ 13:30～14:00 柳沼 結香	
45									アクアダンス 13:45～14:15 柳沼 結香							
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 14:00～15:00 佐藤 典子	きれいに平泳ぎ 14:00～14:30 鈴木 誠						RIDE 14:00～15:00 渡辺 詩穂 ジムチケット配布	マッスルアクア 14:00～14:30 半澤 祥太		fight45 14:00～14:45 半澤 祥太		
15	バランスボール 14:15～15:15 鈴木 誠														アクアダンス 14:15～14:45 渡辺 詩穂	
30					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								
45																
15:00														BLAST45 15:00～15:45 半澤 祥太	初めてバタフライ 15:00～15:30 森 愛	
15																
30			ジュニアスイミング							ジュニアスイミング						
45																
16:00																
15																
30																
45													ジュニアスイミング			
17:00																
15																
30																
45																
18:00	BLAST30 18:00～18:30 矢吹 千春					ジュニアスイミング										
15				BLAST 18:15～19:15 渡辺 詩穂				CORE 18:15～18:45 矢吹 千春								
30																
45	POWER30 18:45～19:15 工藤 優希													ACTIVE 18:45～19:45 渡辺 詩穂		
19:00								groove 19:00～20:00 矢吹 千春	アクアウォーク 19:00～19:30 半澤 祥太			メニュー マスターズ 19:00～20:00				
15		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						BLAST45 19:15～20:00 半澤 祥太					
30	groove 19:30～20:30 工藤 優希			fight45 19:30～20:15 吉成 久幸											メニュー マスターズ 19:30～20:30	
45									初めてバタフライ 19:45～20:15 鈴木 誠							
20:00		脂肪バイバイ 20:00～20:30 柳沼 結香			アクアダンス 20:00～20:30 吉田 かな									RIDE 20:00～21:00 小林 大昌 ジムチケット配布		
15								fight 20:15～21:15 半澤 祥太			POWER 20:15～21:15 工藤 優希	脂肪バイバイ 20:15～20:45 半澤 祥太				
30				ACTIVE 20:30～21:30 矢吹 千春												
45	fight30 20:45～21:15 小林 大昌															
21:00		メニュー マスターズ 21:00～22:00														
15																
30	CENTERGY45 21:30～22:15 鈴木 誠							BLAST30 21:30～22:00 渡辺 詩穂			fight45 21:30～22:15 小林 大昌					
45				CORE 21:45～22:15 矢吹 千春										22:00閉館		
22:00														［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		
15																
30																
45	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																

	9月1日（日）			9月8日（日）			9月15日（日）			9月22日（日）			9月29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			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															
45															
10:00															
15															
30	ACTIVE 10:30〜11:30 矢吹　鈴木　渡辺	アクアダンス 10:30〜11:00 半澤　祥太			アクアダンス 10:30〜11:00 半澤　祥太			アクアダンス 10:30〜11:00 半澤　祥太			アクアダンス 10:30〜11:00 半澤　祥太			アクアダンス 10:30〜11:00 半澤　祥太	
45															
11:00															
15		脂肪バイバイ 11:15〜11:45 半澤　祥太		CENTERGY45 11:15〜12:00 工藤　優希	脂肪バイバイ 11:15〜11:45 柳沼　結香		CENTERGY45 11:15〜12:00 工藤　優希	脂肪バイバイ 11:15〜11:45 柳沼　結香		CENTERGY45 11:15〜12:00 工藤　優希	脂肪バイバイ 11:15〜11:45 柳沼　結香		CENTERGY 45 11:15〜12:00 工藤　優希	脂肪バイバイ 11:15〜11:45 柳沼　結香	
30															
45	groove 11:50〜12:50 NACKEY 矢吹　工藤														
12:00															
15				ACTIVE 12:15〜13:15 鈴木　誠			ACTIVE 12:15〜13:15 鈴木　誠			ACTIVE 12:15〜13:15 鈴木　誠			ACTIVE 12:15〜13:15 鈴木　誠		
30															
45															
13:00	TRIBE TEAM TRAINING 13:10〜13:40														
15		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	
30				CORE 13:30〜14:00 工藤　優希			CORE 13:30〜14:00 工藤　優希			CORE 13:30〜14:00 工藤　優希			CORE 13:30〜14:00 工藤　優希		
45	TRIBE TEAM TRAINING 13:45〜14:15														
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				POWER 14:15〜15:15 小林　大昌			POWER 14:15〜15:15 小林　大昌			POWER 14:15〜15:15 小林　大昌			POWER 14:15〜15:15 小林　大昌		
30	POWER 14:35〜15:35 RYU　HIRO　工藤														
45		きれいにクロール 14:45〜15:15 鈴木　誠			きれいにクロール 14:45〜15:15 鈴木　誠			きれいにクロール 14:45〜15:15 鈴木　誠			きれいにクロール 14:45〜15:15 鈴木　誠			きれいにクロール 14:45〜15:15 鈴木　誠	
15:00															
15															
30		きれいにﾊﾞﾀﾌﾗｲ 15:30〜16:00 鈴木　誠		fight45 15:30〜16:15 半澤　祥太	きれいにﾊﾞﾀﾌﾗｲ 15:30〜16:00 柳沼　結香		fight45 15:30〜16:15 半澤　祥太	きれいにﾊﾞﾀﾌﾗｲ 15:30〜16:00 柳沼　結香		fight45 15:30〜16:15 半澤　祥太	きれいにﾊﾞﾀﾌﾗｲ 15:30〜16:00 柳沼　結香		fight45 15:30〜16:15 半澤　祥太	きれいにﾊﾞﾀﾌﾗｲ 15:30〜16:00 柳沼　結香	
45	fight 15:55〜16:55 RYU　NACKEY 吉成　HIRO　半澤														
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00	20:00　閉　館														

体験会
※定員制（各10名）
申込はフロントまで

16日（月）、23日（月）は祝日のため、20:00迄の短縮営業となります。
タイムテーブルは館内掲示をご確認ください。

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！

POWER　R30　fight　ACTIVE　CORE
RIDE　groove　BLAST　CENTERGY

KAATSU 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!!