

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	
		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																		
9:45																		
10:00	TRIBE TEAM TRAINING 9:45～10:45 予約制	アクアウォーク 10:15～10:45 森 愛		M ACTIVE 10:15～10:45 吉成 久幸	きれいにクロール 10:15～10:45 吉成 久幸		M ACTIVE 10:15～11:15 渡辺 詩穂	インターバルスイム500 10:15～10:45 森 愛		TRIBE TEAM TRAINING 9:45～10:45 予約制				M ACTIVE 10:15～11:15 矢吹 千春			コミュニケーション スイミング	
10:15																		
10:30																		
10:45																		
11:00	M fight 45 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			初めてバタフライ 10:45～11:15 森 愛		M CORE 11:00～11:30 吉成 久幸					クロール息継ぎ 10:30～11:00 森 愛			
11:15																		
11:30																		
11:45																		
12:00	M POWER 45 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				アクアジョギング 11:30～12:00 吉田 かな		M fight 30 11:45～12:15 吉成 久幸					アクアダンス 11:00～11:30 吉田 かな			アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠
12:15																		
12:30																		
12:45																		
13:00	M ACTIVE 13:00～14:00 鈴木 誠	アクアダンス 13:15～13:45 渡辺 詩穂		M BLAST 12:45～13:45 半澤 祥太	メニュー マスターズ 12:45～13:45			インターバルスイム1000 12:45～13:15 柳沼 結香		M ZUMBA 12:30～13:15 大内 万里子					アクアダンス 13:15～13:45 柳沼 結香			成人(初級) 12:15～13:15 若井 泰規
13:15																		
13:30																		
13:45																		
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 14:00～15:00 佐藤 典子			アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香		M CENTERGY45 13:30～14:15 橋本 理沙					マッスルアクア 14:00～14:30 半澤 祥太			脂肪バイバイ 13:30～14:00 柳沼 結香
14:15																		
14:30																		
14:45																		
15:00																		
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00	M BLAST 30 18:00～18:30 矢吹 千春																	
18:15																		
18:30																		
18:45	M R30 18:45～19:15 渡辺 詩穂			M BLAST 18:15～19:15 渡辺 詩穂				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			
19:00																		
19:15																		
19:30		脂肪バイバイ 19:15～19:45 柳沼 結香			きれいに背泳ぎ 19:15～19:45 鈴木 誠			初めてバタフライ 19:30～20:00 鈴木 誠										
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30		初めてクロール 20:00～20:30 柳沼 結香		M fight 45 19:30～20:15 吉成 久幸	アクアダンス 20:00～20:30 吉田 かな			メニュー マスターズ 20:30～21:00 鈴木 誠		M ACTIVE 20:15～21:15 渡辺 詩穂					脂肪バイバイ 20:15～20:45 半澤 祥太			
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30		メニュー マスターズ 21:00～22:00		M ACTIVE 20:30～21:30 矢吹 千春	初めて平泳ぎ 20:30～21:00 鈴木 誠			M BLAST 30 21:30～22:00 半澤 祥太										
21:45																		
22:00																		
22:15																		
22:30																		
22:45																		
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。

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

	12月1日(日)			12月8日(日)			12月15日(日)			12月22日(日)			12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		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
45																45
10:00																10:00
15																15
30																30
45																45
11:00																11:00
15																15
30																30
45																45
12:00																12:00
15																15
30																30
45																45
13:00																13:00
15																15
30																30
45																45
14:00																14:00
15																15
30																30
45																45
15:00																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																18:00
15																15
30																30
45																45
19:00																19:00
15																15
30																30
45																45
20:00	20:00 閉館															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!!