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。

2020年1月～

月曜日

スタジオ

- TRIBE TEAM TRAINING 9:45～10:45 予約制
- GROUP fight30 11:10～11:40 吉成 久幸
- GROUP POWER15 12:00～12:45 小林 大昌
- GROUP ACTIVE 13:00～14:00 鈴木 誠
- バランスボール 14:15～15:15 鈴木 誠
- GROUP BLAST30 18:00～18:30 矢吹 千春
- GROUP POWER45 18:45～19:30 橋本 理沙
- GROUP groove45 19:45～20:30 橋本 理沙
- GROUP fight30 20:45～21:15 小林 大昌
- GROUP CENTERGY45 21:30～22:15 鈴木 誠

プール

- プール：アクアウォーク 10:15～10:45 森 愛
- プール：初めてスイム 10:45～11:15 森 愛
- プール：マッスルアクア 11:30～12:00 吉田 かな
- プール：アクアダンス 13:15～13:45 吉田 かな
- プール：インターバルスイム1000 14:00～14:30 柳沼 結香
- プール：脂肪バイバイ 19:15～19:45 柳沼 結香
- プール：初めてクロール 20:00～20:30 柳沼 結香
- プール：メニューマスターズ 21:00～22:00

スクール

- スクール：ジュニアスイミング

火曜日

スタジオ

- GROUP ACTIVE 10:15～11:15 鈴木 誠
- GROUP CENTERGY 11:30～12:30 鈴木 誠
- GROUP groove 12:45～13:45 橋本 理沙
- 初めてフラ 14:00～15:00 佐藤 典子
- GROUP POWER 18:15～19:15 半澤 祥太
- GROUP fight45 19:30～20:15 吉成 久幸
- GROUP ACTIVE 20:30～21:30 矢吹 千春
- GROUP CORE 21:45～22:15 矢吹 千春

プール

- プール：きれいにクロール 10:15～10:45 吉成 久幸
- プール：アクアウォーク 11:00～11:30 森 愛
- プール：メニューマスターズ 12:45～13:45
- プール：きれいに平泳ぎ 14:00～14:30 鈴木 誠
- プール：アクアジョギング 14:30～15:00 吉田 かな
- プール：きれいに背泳ぎ 19:15～19:45 鈴木 誠
- プール：アクアダンス 20:00～20:30 吉田 かな
- プール：初めて平泳ぎ 20:30～21:00 鈴木 誠

スクール

- スクール：成人（中級） 12:00～13:00 森 愛
- スクール：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

- GROUP POWER 10:15～11:15 半澤 祥太
- GROUP BLAST30 11:30～12:00 半澤 祥太
- GROUP CENTERGY45 12:15～13:00 鈴木 誠
- GROUP 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
- GROUP groove 18:15～19:15 矢吹 千春
- GROUP BLAST30 19:30～20:00 矢吹 千春
- GROUP CENTERGY45 20:15～21:00 鈴木 誠
- GROUP RIDE 21:15～22:15 柳沼 結香

プール

- プール：インターバルスイム500 10:15～10:45 森 愛
- プール：初めてバタフライ 10:45～11:15 森 愛
- プール：アクアジョギング 11:30～12:00 森 愛
- プール：インターバルスイム1000 12:45～13:15 森 愛
- プール：脂肪バイバイ 13:30～14:00 鈴木 誠
- プール：初めて平泳ぎ 14:00～14:30 鈴木 誠
- プール：初めてバタフライ 19:00～19:30 鈴木 誠
- プール：アクアウォーク 19:30～20:00 吉田 かな
- プール：メニューマスターズ 20:30～21:30

スクール

- スクール：ジュニアスイミング

ジムチケット配布

金曜日

スタジオ

- TRIBE TEAM TRAINING 9:45～10:45 予約制
- GROUP CORE 11:10～11:40 吉成 久幸
- GROUP fight30 12:00～12:30 小林 大昌
- ZUMBA fitness 12:45～13:30 大内 万里子
- GROUP RIDE 13:45～14:45 柳沼 結香
- GROUP POWER 19:15～20:15 橋本 理沙
- GROUP fight 20:30～21:30 半澤 祥太
- GROUP R30 21:45～22:15 柳沼 結香

プール

- プール：クロール息継ぎ 10:30～11:00 森 愛
- プール：アクアダンス 11:00～11:30 吉田 かな
- プール：インターバルスイム800 13:15～13:45 森 愛
- プール：マッスルアクア 14:00～14:30 半澤 祥太
- プール：メニューマスターズ 19:00～20:00
- プール：脂肪バイバイ 20:30～21:00 柳沼 結香

スクール

- スクール：成人（初級） 12:00～13:00 森 愛
- スクール：ジュニアスイミング

ジムチケット配布

ジムチケット配布

土曜日

スタジオ

- GROUP ACTIVE 10:15～11:15 矢吹 千春
- GROUP groove 11:30～12:30 矢吹 千春
- GROUP CENTERGY 12:45～13:45 鈴木 誠
- GROUP BLAST45 14:00～14:45 半澤 祥太
- GROUP fight45 18:00～18:45 半澤 祥太
- GROUP RIDE 19:00～20:00 小林 大昌

プール

- プール：アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠
- プール：初めて背泳ぎ 11:45～12:15 森 愛
- プール：脂肪バイバイ 13:30～14:00 柳沼 結香
- プール：アクアダンス 14:15～14:45 柳沼 結香
- プール：初めてバタフライ 15:00～15:30 森 愛
- プール：メニューマスターズ 19:30～20:30

スクール

- スクール：ジュニアスイミング
- スクール：成人（初級） 12:15～13:15 若井 泰規

ジムチケット配布

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。

	1月5日（日）			1月12日（日）			1月13日（月）			1月19日（日）			1月26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							TRIBE TEAM TRAINING 9:45～10:45 予約制	アクアウォーク 10:15～10:45 森 愛							
15															
30															
45		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			初めてスイム 10:45～11:15 森 愛			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	
11:00							fight30 11:10～11:40 吉成 久幸								
15															
30		脂肪バイバイ 11:15～11:45 柳沼 結香			脂肪バイバイ 11:15～11:45 柳沼 結香						脂肪バイバイ 11:15～11:45 柳沼 結香			脂肪バイバイ 11:15～11:45 柳沼 結香	
45	CENTERGY			CENTERGY				マッスルアクア 11:30～12:00 吉田 かな		CENTERGY			CENTERGY		
12:00	11:30～12:30 橋本 理沙			11:30～12:30 橋本 理沙			POWER 15 12:00～12:45 小林 大昌			11:30～12:30 橋本 理沙			11:30～12:30 橋本 理沙		
15															
30															
45															
13:00	ACTIVE			ACTIVE			ACTIVE 13:00～14:00 鈴木 誠	アクアダンス 13:15～13:45 吉田 かな		ACTIVE			ACTIVE		
15	12:45～13:45 鈴木 誠			12:45～13:45 鈴木 誠						12:45～13:45 鈴木 誠			12:45～13:45 鈴木 誠		
30		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	
45															
14:00							CENTERGY 14:15～15:15 鈴木 誠	インターバルスイム 1000 14:00～14:30 柳沼 結香							
15	POWER 14:00～15:00 小林 大昌	アクアダンス 14:00～14:30 吉田 かな		POWER 14:00～15:00 小林 大昌	アクアダンス 14:00～14:30 吉田 かな					POWER 14:00～15:00 小林 大昌	アクアダンス 14:00～14:30 吉田 かな		POWER 14:00～15:00 小林 大昌	アクアダンス 14:00～14:30 吉田 かな	
30															
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	
15:00															
15															
30	fight 15:15～16:15 半澤 祥太	きれいにバタフライ 15:30～16:00 柳沼 結香		fight 15:15～16:15 半澤 祥太	きれいにバタフライ 15:30～16:00 柳沼 結香					fight 15:15～16:15 半澤 祥太	きれいにバタフライ 15:30～16:00 柳沼 結香		fight 15:15～16:15 半澤 祥太	きれいにバタフライ 15:30～16:00 柳沼 結香	
45															
16:00															
15															
30									ジュニアスイミング						
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00							BLAST 30 18:00～18:30 矢吹 千春								
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00	20:00 閉 館														

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!!