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7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 POWER45 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
- TRIBE KIDS 15:40～16:40 小学生限定
- GROUP POWER45 18:30～19:15 橋本 理沙
- GROUP groove45 19:30～20:15 橋本 理沙
- GROUP fight45 20:30～21:15 小林 大昌
- GROUP 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 鈴木 誠
- アクアウォーク 13:15～13:45 森 愛
- インターバルスイム1000 14:00～14:30 柳沼 結香
- アクアウォーク 19:15～19:45 鈴木 誠
- 初めてクロール 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

- 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
- TRIBE KIDS 16:50～17:50 小学生限定
- 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

- きれいにクロール 10:15～10:45 吉成 久幸
- 脂肪バイバイ 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
- 初めてフィンスイム 19:15～19:45 鈴木 誠
- アクアダンス 20:00～20:30 吉田 かな
- 初めて平泳ぎ 20:30～21:00 鈴木 誠

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

- 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 CORE 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

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

スクール

- ジュニアスイミング

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 12:45～13:30 大内 万里子
- GROUP RIDE 13:45～14:45 柳沼 結香
- GROUP BLAST30 19:15～19:45 矢吹 千春
- GROUP POWER 20:00～21:00 橋本 理沙
- GROUP fight45 21:15～22:00 半澤 祥太

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 森 愛
- 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 20:30～21:00 柳沼 結香

スクール

- 成人（初級） 12:00～13:00 森 愛
- ジュニアスイミング

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 RIDE 17:30～18:30 小林 大昌
- GROUP fight45 18:45～19:30 半澤 祥太

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 柳沼 結香
- 初めてバタフライ 15:00～15:30 森 愛
- 初めて平泳ぎ 15:30～16:00 柳沼 結香
- 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

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。

	7月5日（日）			7月12日（日）			7月19日（日）			7月26日（日）			祝日プログラム		
	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															
45															
10:00															
15															
30															
45	ジムチケット配布	アクアダンス 10:30～11:00 半澤 祥太		ジムチケット配布	アクアダンス 10:30～11:00 半澤 祥太		ジムチケット配布	アクアダンス 10:30～11:00 半澤 祥太		ジムチケット配布	アクアダンス 10:30～11:00 半澤 祥太				
11:00	R30			R30			R30			R30					
15	11:30～12:00 柳沼 結香	脂肪バイバイ 11:15～11:45 鈴木 誠		11:30～12:00 柳沼 結香	脂肪バイバイ 11:15～11:45 鈴木 誠		11:30～12:00 柳沼 結香	脂肪バイバイ 11:15～11:45 鈴木 誠		11:30～12:00 柳沼 結香	脂肪バイバイ 11:15～11:45 鈴木 誠				
30															
45															
12:00		マッスルアクア 12:00～12:30 半澤 祥太			マッスルアクア 12:00～12:30 半澤 祥太			マッスルアクア 12:00～12:30 半澤 祥太			マッスルアクア 12:00～12:30 半澤 祥太				
15	CENTERGY			CENTERGY			CENTERGY			CENTERGY					
30	12:15～13:15 橋本 理沙			12:15～13:15 橋本 理沙			12:15～13:15 橋本 理沙			12:15～13:15 橋本 理沙					
45															
13:00															
15															
30															
45	ACTIVE			ACTIVE			ACTIVE			ACTIVE					
14:00	13:30～14:30 鈴木 誠			13:30～14:30 鈴木 誠			13:30～14:30 鈴木 誠			13:30～14:30 鈴木 誠					
15		アクアダンス 14:15～14:45 吉田 かな			アクアダンス 14:15～14:45 吉田 かな			アクアダンス 14:15～14:45 吉田 かな			アクアダンス 14:15～14:45 吉田 かな				
30															
45															
15:00	POWER	きれいにクロール 15:00～15:30 鈴木 誠		POWER	きれいにクロール 15:00～15:30 鈴木 誠		POWER	きれいにクロール 15:00～15:30 鈴木 誠		POWER	きれいにクロール 15:00～15:30 鈴木 誠				
15	14:45～15:45 小林 大昌			14:45～15:45 小林 大昌			14:45～15:45 小林 大昌			14:45～15:45 小林 大昌					
30															
45		きれいにバタフライ 15:45～16:15 柳沼 結香			きれいにバタフライ 15:45～16:15 柳沼 結香			きれいにバタフライ 15:45～16:15 柳沼 結香			きれいにバタフライ 15:45～16:15 柳沼 結香				
16:00	fight			fight			fight			fight					
15	16:00～17:00 半澤 祥太			16:00～17:00 半澤 祥太			16:00～17:00 半澤 祥太			16:00～17:00 半澤 祥太					
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00	20:00 閉 館														

23日（木）、24日（金）は
祝日の為、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！

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!!