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。

2021年3月～

月曜日

スタジオ	プール	スクール
TRIBE TEAM TRAINING 9:45～10:45 予約制	アクアウォーク 10:15～10:45 森 愛	ジュニアスイミング
GROUP CORE 11:10～11:40 吉成 久幸	初めてスイム 10:45～11:15 森 愛	
GROUP POWER 45 12:00～12:45 小林 大昌	マッスルアクア 11:30～12:00 鈴木 誠	
GROUP ACTIVE 13:00～14:00 鈴木 誠	アクアウォーク 13:30～14:00 半澤 祥太	
バランスボール 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	
TRIBE KIDS 15:40～16:40 小学生限定		
GROUP CORE 18:30～19:00 矢吹 千春		
GROUP POWER 45 19:15～20:00 半澤 祥太	初めて背泳ぎ 19:15～19:45 柳沼 結香	
GROUP BLAST 20:15～21:15 半澤 祥太	アクアヨガ 20:00～20:30 鈴木 誠	
GROUP CENTERGY 45 21:30～22:15 鈴木 誠	メニューマスターズ 21:00～22:00	

火曜日

スタジオ	プール	スクール
GROUP ACTIVE 10:15～11:15 鈴木 誠	きれいにクロール 10:15～10:45 吉成 久幸	
GROUP CENTERGY 11:30～12:30 鈴木 誠	脂肪バイバイ 11:00～11:30 森 愛	成人（中級） 12:00～13:00 森 愛
GROUP groove 12:45～13:45 橋本 理沙	メニューマスターズ 12:45～13:45	
GROUP BLAST 45 14:00～14:45 半澤 祥太	きれいに平泳ぎ 14:00～14:30 鈴木 誠	
初めてフラ 15:00～16:00 佐藤 典子	アクアジョギング 14:30～15:00 吉田 かな	
TRIBE KIDS 16:50～17:50 小学生限定		ジュニアスイミング
GROUP POWER 18:15～19:15 橋本 理沙	初めてフィンスイム 19:15～19:45 鈴木 誠	
GROUP fight 45 19:30～20:15 半澤 祥太	アクアダンス 20:00～20:30 吉田 かな	
GROUP ACTIVE 20:30～21:30 矢吹 千春	初めて平泳ぎ 20:30～21:00 鈴木 誠	
GROUP CORE 21:45～22:15 矢吹 千春		

水曜日

メンテナンス日

木曜日

スタジオ	プール	スクール
GROUP POWER 10:15～11:15 橋本 理沙	インターバルスイム500 10:15～10:45 森 愛	
GROUP groove 30 11:30～12:00 橋本 理沙	アクアウォーク 11:00～11:30 森 愛	
GROUP CENTERGY 45 12:15～13:00 鈴木 誠	脂肪バイバイ 11:30～12:00 森 愛	
GROUP ACTIVE 13:15～14:15 矢吹 千春	アクアダンス 13:30～14:00 鈴木 誠	
オリジナルエアロ 14:30～15:30 矢吹 千春	初めて平泳ぎ 14:00～14:30 鈴木 誠	
GROUP BLAST 30 18:15～18:45 矢吹 千春		ジュニアスイミング
GROUP groove 19:00～20:00 矢吹 千春	初めてバタフライ 19:00～19:30 鈴木 誠	
GROUP CENTERGY 45 20:15～21:00 鈴木 誠	アクアジョギング 19:30～20:00 柳沼 結香	
GROUP RIDE 21:15～22:15 柳沼 結香	メニューマスターズ 20:30～21:30	

金曜日

スタジオ	プール	スクール
TRIBE TEAM TRAINING 9:45～10:45 予約制	クロール息継ぎ 10:30～11:00 森 愛	
GROUP CORE 11:10～11:40 吉成 久幸	アクアダンス 11:00～11:30 吉田 かな	
GROUP fight 30 12:00～12:30 小林 大昌		成人（初級） 12:00～13:00 森 愛
ZUMBA 12:45～13:30 大内 万里子	インターバルスイム800 13:15～13:45 森 愛	
MOVE30 13:45～14:15 柳沼 結香	マッスルアクア 14:00～14:30 半澤 祥太	ジムチケット配布
GROUP RIDE 14:30～15:30 柳沼 結香		ジムチケット配布
GROUP CENTERGY 45 19:15～20:00 橋本 理沙	メニューマスターズ 19:00～20:00	ジムチケット配布
GROUP POWER 20:15～21:15 半澤 祥太	脂肪バイバイ 20:30～21:00 柳沼 結香	
GROUP fight 45 21:30～22:15 小林 大昌		

土曜日

スタジオ	プール	スクール
GROUP ACTIVE 10:15～11:15 矢吹 千春		ジュニアスイミング
GROUP groove 11:30～12:30 矢吹 千春	アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠	
GROUP CENTERGY 12:45～13:45 鈴木 誠	初めて背泳ぎ 11:45～12:15 森 愛	成人（初級） 12:15～13:15 若井 泰規
GROUP BLAST 45 14:00～14:45 半澤 祥太	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香	
GROUP R30 15:00～15:30 柳沼 結香	脂肪バイバイ 14:15～14:45 森 愛	
GROUP fight 45 18:45～19:30 半澤 祥太	初めてバタフライ 15:15～15:45 森 愛	
GROUP RIDE 19:45～20:45 小林 大昌	初めて平泳ぎ 15:45～16:15 柳沼 結香	メニューマスターズ 19:30～20:30
		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。

	3月7日（日）			3月14日（日）			3月21日（日）			3月28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															
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	MOVE30 11:30～12:00 柳沼 結香	脂肪バイバイ 11:15～11:45 鈴木 誠		MOVE30 11:30～12:00 柳沼 結香	脂肪バイバイ 11:15～11:45 鈴木 誠		MOVE30 11:30～12:00 柳沼 結香	脂肪バイバイ 11:15～11:45 鈴木 誠		MOVE30 11:30～12:00 柳沼 結香	脂肪バイバイ 11:15～11:45 鈴木 誠				
15															
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 12:15～13:15 橋本 理沙			CENTERGY 12:15～13:15 橋本 理沙			CENTERGY 12:15～13:15 橋本 理沙			CENTERGY 12:15～13:15 橋本 理沙					
30															
45															
13:00															
15															
30															
45	ACTIVE 13:30～14:30 鈴木 誠			ACTIVE 13:30～14:30 鈴木 誠			ACTIVE 13:30～14:30 鈴木 誠			ACTIVE 13:30～14:30 鈴木 誠					
14:00		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				
15															
30															
45	POWER 14:45～15:45 小林 大昌	きれいにクロール 15:00～15:30 鈴木 誠		POWER 14:45～15:45 小林 大昌	きれいにクロール 15:00～15:30 鈴木 誠		POWER 14:45～15:45 小林 大昌	きれいにクロール 15:00～15:30 鈴木 誠		POWER 14:45～15:45 小林 大昌	きれいにクロール 15:00～15:30 鈴木 誠				
15:00															
15															
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 16:05～17:05 半澤 祥太			fight 16:05～17:05 半澤 祥太			fight 16:05～17:05 半澤 祥太			fight 16:05～17:05 半澤 祥太					
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00	20:00 閉 館														

3月20日(土)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下さい。

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。
10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　MOVE30　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!!