

# 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4月～

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	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 10:15~11:15 鈴木 誠	きれいにクロール 10:15~10:45 吉成 久幸					TRIBE TEAM TRAINING 9:45~10:45 予約制				M ACTIVE 10:15~11:15 矢吹 千春				スイジュニア コミュニケーション		
10:15																				
11:00	M CORE 11:10~11:40 吉成 久幸	初めてスイム 10:45~11:15 森愛			脂肪バイバイ 11:00~11:30 森愛					M CORE 11:10~11:40 吉成 久幸	アクアウォーク 11:00~11:30 森愛		M CORE 11:10~11:40 吉成 久幸	アクアダンス 11:00~11:30 吉田 かな						
11:15																				
12:00	M POWER 45 12:00~12:45 小林 大昌	マッスルアクア 11:30~12:00 鈴木 誠		M CENTERGY 11:30~12:30 鈴木 誠						M groove-30 11:30~12:00 橋本 理沙	脂肪バイバイ 11:30~12:00 森愛		M fight-30 12:00~12:30 小林 大昌				M groove 11:30~12:30 矢吹 千春	アクアジョギング 11:15~11:45 鈴木 誠		
12:15																				
13:00	M ACTIVE 13:00~14:00 鈴木 誠			M groove 12:45~13:45 橋本 理沙	メニュー マスターズ 12:45~13:45					M ACTIVE 13:15~14:15 矢吹 千春	アクアダンス 13:30~14:00 鈴木 誠		ZUMBA FINEST 12:45~13:30 大内 万里子				M CENTERGY 12:45~13:45 鈴木 誠			
13:15																				
14:00	バランスボール 14:15~15:15 鈴木 誠	アクアウォーク 13:30~14:00 半澤 祥太		M BLAST45 14:00~14:45 半澤 祥太	きれいに平泳ぎ 14:00~14:30 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		M MOVE30 13:45~14:15 柳沼 結香				M BLAST45 14:00~14:45 半澤 祥太	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香		
14:15																				
15:00																				
15:15																				
16:00	TRIBE KIDS 15:40~16:40 小学生限定																			
16:15																				
17:00																				
17:15																				
18:00																				
18:15																				
19:00	M CORE 18:30~19:00 矢吹 千春			M POWER 18:15~19:15 橋本 理沙																
19:15																				
20:00	M POWER 45 19:15~20:00 半澤 祥太	初めて背泳ぎ 19:15~19:45 柳沼 結香		M fight-45 19:30~20:15 半澤 祥太	初めてフィンスイム 19:15~19:45 鈴木 誠					M groove 19:00~20:00 矢吹 千春	初めてバタフライ 19:00~19:30 鈴木 誠		M CENTERGY 45 19:15~20:00 橋本 理沙	メニュー マスターズ 19:00~20:00						
20:15																				
21:00	M BLAST 20:15~21:15 半澤 祥太	アクアヨガ 20:00~20:30 鈴木 誠		M ACTIVE 20:30~21:30 矢吹 千春	アクアダンス 20:30~21:00 吉田 かな								M POWER 20:15~21:15 半澤 祥太	脂肪バイバイ 20:30~21:00 柳沼 結香						
21:15																				
22:00	M CENTERGY 45 21:30~22:15 鈴木 誠	メニュー マスターズ 21:00~22:00		M CORE 21:45~22:15 矢吹 千春	初めて平泳ぎ 20:30~21:00 鈴木 誠					M RIDE 21:15~22:15 柳沼 結香	メニュー マスターズ 20:30~21:30		M fight-45 21:30~22:15 小林 大昌							
22:15																				
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

	4月4日(日)			4月11日(日)			4月18日(日)			4月25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	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
10:00													10:00
10:15													10:15
10:30													10:30
10:45													10:45
11:00	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
11:15													11:15
11:30	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		11:30
12:00													12:00
12:15													12:15
12:30	CENTERGY 12:15~13:15 橋本 理沙	マッスルアクア 12:00~12:30 半澤 祥太		CENTERGY 12:15~13:15 橋本 理沙	マッスルアクア 12:00~12:30 半澤 祥太		CENTERGY 12:15~13:15 橋本 理沙	マッスルアクア 12:00~12:30 半澤 祥太		CENTERGY 12:15~13:15 橋本 理沙	マッスルアクア 12:00~12:30 半澤 祥太		12:30
13:00													13:00
13:15													13:15
13:30	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			13:30
13:45													13:45
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		14:00
14:15													14:15
14:30													14:30
14:45	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		14:45
15:00													15:00
15:15													15:15
15:30													15:30
15:45													15:45
16:00	fight 16:05~17:05 半澤 祥太	きれいにバタフライ 15:45~16:15 柳沼 結香		fight 16:05~17:05 半澤 祥太	きれいにバタフライ 15:45~16:15 柳沼 結香		fight 16:05~17:05 半澤 祥太	きれいにバタフライ 15:45~16:15 柳沼 結香		fight 16:05~17:05 半澤 祥太	きれいにバタフライ 15:45~16:15 柳沼 結香		16:00
16:15													16:15
16:30													16:30
16:45													16:45
17:00													17:00
17:15													17:15
17:30													17:30
17:45													17:45
18:00													18:00
18:15													18:15
18:30													18:30
18:45													18:45
19:00													19:00
19:15													19:15
19:30													19:30
19:45													19:45
20:00	20:00 閉館												20:00

4月29日(木)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！



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!!