

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5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	
		スクール	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		ACTIVE					POWER	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				ACTIVE		
10:15																		
11:00	CORE 11:10～11:40 吉成 久幸	初めてスイム 10:45～11:15 森 愛		10:15～11:15 鈴木 誠					10:15～11:15 橋本 理沙			CENTERGY-30 11:15～11:45 橋本 理沙			10:15～11:15 矢吹 千春			
11:15																		
12:00	POWER 45 12:00～12:45 小林 大昌	マッスルアクア 11:30～12:00 鈴木 誠		CENTERGY 11:30～12:30 鈴木 誠					groove-30 11:30～12:00 橋本 理沙	脂肪バイバイ 11:00～11:30 森 愛		fight-30 12:00～12:30 小林 大昌			成人(初級) 12:00～13:00 森 愛		アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠	
12:15																		
13:00	ACTIVE 13:00～14:00 鈴木 誠			groove 12:45～13:45 橋本 理沙					ACTIVE 13:15～14:15 矢吹 千春	メニュー マスターズ 12:45～13:45		ZUMBA 12:45～13:30 大内 万里子			CENTERGY 12:45～13:45 鈴木 誠		成人(初級) 12:15～13:15 若井 泰規	
13:15																		
14:00	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		BLAST45 14:00～14:45 半澤 祥太					オリジナルエアロ 14:30～15:30 矢吹 千春	初めて背泳ぎ 14:00～14:30 鈴木 誠		MOVE30 13:45～14:15 柳沼 結香			BLAST45 14:00～14:45 半澤 祥太		アクアダンス 13:30～14:00 鈴木 誠	
14:15																		
15:00																		
15:15																		
16:00	TRIBE KIDS 15:40～16:40 小学生限定			TRIBE KIDS 16:50～17:50 小学生限定								RIDE 14:30～15:30 柳沼 結香			R30 15:00～15:30 柳沼 結香			初めてバタフライ 15:15～15:45 森 愛
16:15																		
17:00																		初めて平泳ぎ 15:45～16:15 柳沼 結香
17:15																		
18:00																		
18:15																		
19:00	CORE 18:30～19:00 矢吹 千春			POWER 18:15～19:15 橋本 理沙														
19:15																		
20:00	POWER45 19:15～20:00 半澤 祥太	初めて平泳ぎ 19:15～19:45 柳沼 結香		fight45 19:30～20:15 半澤 祥太					groove 19:00～20:00 矢吹 千春	初めてバタフライ 19:00～19:30 鈴木 誠		CENTERGY 45 19:15～20:00 橋本 理沙			メニュー マスターズ 19:00～20:00		fight45 18:45～19:30 半澤 祥太	
20:15																		
21:00	BLAST 20:15～21:15 半澤 祥太	初めてクロール 20:00～20:30 鈴木 誠		ACTIVE 20:30～21:30 矢吹 千春														
21:15																		
22:00	CENTERGY 45 21:30～22:15 鈴木 誠	メニュー マスターズ 21:00～22:00		CORE 21:45～22:15 矢吹 千春														
22:15																		
23:00																		

水曜日

メンテナンス日

ジムチケット配布

ジムチケット配布

ジムチケット配布

ジムチケット配布

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。

	5月2日(日)			5月9日(日)			5月16日(日)			5月23日(日)			5月30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
10:00																10:00
10:15																10:15
10:30																10:30
10:45																10:45
11:00																11:00
11:15																11:15
11:30																11:30
11:45																11:45
12:00																12:00
12:15																12:15
13:00																13:00
13:15																13:15
14:00																14:00
14:15																14:15
15:00																15:00
15:15																15:15
16:00																16:00
16:15																16:15
17:00																17:00
18:00																18:00
19:00																19:00
20:00	20:00 閉館															20:00

5月3(月)・4(火)はGW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!!