

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															
9:30																		
10:00																		
10:15																		
10:30																		
10:45																		
11:00																		
11:15																		
11:30																		
11:45																		
12:00																		
12:15																		
12:30																		
12:45																		
13:00																		
13:15																		
13:30																		
13:45																		
14:00																		
14:15																		
14:30																		
14:45																		
15:00																		
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45																		
22:00																		
22:15																		
22:30																		
23:00																		

※映像レッスンは、バックナンバーとなっております。急遽、担当者変更となる場合がございますのでご了承下さい。

	9月5日(日)			9月12日(日)			9月19日(日)			9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	スクール										
9:30													9:30
10:00													10:00
11:00													11:00
12:00													12:00
13:00													13:00
14:00													14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00	20:00 閉館												20:00

脂肪バイバイ
10:45~11:15
鈴木 誠

アクアダンス
11:30~12:00
鈴木 誠

映像(Kiku,Yuya,Eri)
11:30~12:30

ジムチケット
配布

アクアダンス
13:30~14:30
鈴木 誠

アクアダンス
14:15~14:45
吉田 かな

きれいにクロール
15:00~15:30
鈴木 誠

きれいにバタフライ
15:45~16:15
柳沼 結香

映像
16:05~17:05
(Yuya, Daiki, Kazu)

ジムチケット
配布

ジムチケット
配布

ジムチケット
配布

9月20日(月)・23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。
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!!