

※週替わり映像レッスンは、スタジオ側掲示板に貼り出しますので、ご確認下さい。

	4月3日(日)			4月10日(日)			4月17日(日)			4月24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	
45													45	
10:00													10:00	
15													15	
30													30	
45													45	
11:00		マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠		11:00	
15													15	
30													30	
45													45	
12:00	CENTERGY 11:30~12:30 映像 (Kiku,Minami,Eri)	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃		CENTERGY 11:30~12:30 映像 (Kiku,Minami,Eri)	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃		CENTERGY 11:30~12:30 映像 (Kiku,Minami,Eri)	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃		CENTERGY 11:30~12:30 映像 (Kiku,Minami,Eri)	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃		12:00	
15													15	
30													30	
45													45	
13:00	MOVE30 12:45~13:15 柳沼 結香	ジムチケット 配布		MOVE30 12:45~13:15 柳沼 結香	ジムチケット 配布		MOVE30 12:45~13:15 柳沼 結香	ジムチケット 配布		MOVE30 12:45~13:15 柳沼 結香	ジムチケット 配布		13:00	
15													15	
30													30	
45													45	
14:00	ACTIVE 13:30~14:30 鈴木 誠	アクアダンス 14:15~14:45 柳沼 結香		ACTIVE 13:30~14:30 鈴木 誠	アクアダンス 14:15~14:45 柳沼 結香		ACTIVE 13:30~14:30 鈴木 誠	アクアダンス 14:15~14:45 柳沼 結香		ACTIVE 13:30~14:30 鈴木 誠	アクアダンス 14:15~14:45 柳沼 結香		14:00	
15													15	
30													30	
45													45	
15:00	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													15	
30													30	
45													45	
16:00	fight 16:05~17:05 映像 (Tomo,Yuya,Kazu)	きれいにバタフライ 15:30~16:00 柳沼 結香		fight 16:05~17:05 映像 (Tomo,Yuya,Kazu)	きれいにバタフライ 15:30~16:00 柳沼 結香		fight 16:05~17:05 映像 (Tomo,Yuya,Kazu)	きれいにバタフライ 15:30~16:00 柳沼 結香		fight 16:05~17:05 映像 (Tomo,Yuya,Kazu)	きれいにバタフライ 15:30~16:00 柳沼 結香		16:00	
15													15	
30													30	
45													45	
17:00													17:00	
15													15	
30													30	
45													45	
18:00													18:00	
15													15	
30													30	
45													45	
19:00													19:00	
15													15	
30													30	
45													45	
20:00													20:00	

4月29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！



「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!!