

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
9:30																		
10:00																		
10:15	M fight 45 10:15~11:00 映像(Yuya)	アクアダンス 10:15~10:45 鈴木 誠		M BLAST 30 10:15~10:45 映像(Chika)	メニューインターバル 10:15~10:45		M 3D30 10:15~10:45 映像(Matsu)	ジムチケット 配布					M CORE 10:00~10:30 映像(Matsu,Tomo)					
11:00	M CORE 11:15~11:45 吉成 久幸	初めて背泳ぎ 11:00~11:30 鈴木 誠		M ACTIVE 11:00~12:00 鈴木 誠	マッスルアクア 10:45~11:15 吉田 かな		M POWER 11:00~12:00 橋本 理沙	アクアウォーク 11:00~11:30 国井 琴乃					M BLAST 10:45~11:45 柳沼 結香	アクアウォーク 10:30~11:00 吉田 かな				
12:00	M POWER 45 12:00~12:45 小林 大昌			M CENTERGY 12:15~13:15 鈴木 誠			M CENTERGY 45 12:15~13:00 橋本 理沙						M fight-30 12:00~12:30 小林 大昌	アクアダンス 11:00~11:30 吉田 かな				
13:00	M groove 13:00~14:00 橋本 理沙	インターバルスイム 13:15~13:45 鈴木 誠		M BLAST 13:30~14:30 柳沼 結香	メニュー マスターズ 12:45~13:45		エアロビクス 13:15~14:15 矢吹 千春	SUPヨガ 13:30~14:10 西間木 恵理	予約制				ZUMBA 12:45~13:30 大内 万里子	アクアダンス 11:00~11:30 吉田 かな				
14:00	バランスボール 14:15~15:15 鈴木 誠	アクアウォーク 13:45~14:15 吉田 かな											M CENTERGY 30 13:45~14:15 映像(Yuya)	脂質バイバイ 14:00~14:30 国井 琴乃				
15:00													M R30 14:30~15:00 柳沼 結香	ジムチケット 配布				
16:00	Fun Kids Functional Team Training 15:40~16:40 小学生限定												M ACTIVE 14:30~15:30 鈴木 誠					
17:00																		
18:00	●週替わり映像レッスン 17:45~18:15																	
19:00	M groove 45 18:30~19:15 映像(Minami)			M MOVE 30 18:30~19:00 柳沼 結香	ジムチケット 配布													
20:00	M CORE 19:30~20:00 吉成 久幸	ワンポイントスイム 19:15~19:45 柳沼 結香		M BLAST 19:15~20:15 国井 琴乃									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				
21:00	M fight 45 20:15~21:00 小林 大昌			M ACTIVE 20:30~21:30 矢吹 千春									M CENTERGY 45 20:15~21:00 鈴木 誠	メニュー マスターズ 20:30~21:30				
22:00	M CENTERGY 45 21:15~22:00 映像(Minami)	メニュー マスターズ 21:00~22:00		M CORE 21:45~22:15 映像(Matsu,Tomo)									M BLAST 45 21:15~22:00 映像(Kiku)					
23:00																		

※映像レッスンは、バックナンバー(一部を除き)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。

※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。

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

	5月1日(日)			5月8日(日)			5月15日(日)			5月22日(日)			5月29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
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

5月3日(火)・5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！

KAATSU 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!!