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。

2022年8月～

月曜日

スタジオ

プール
- プール
- スクール

- 10:15～11:00 fight 45 映像(Daiki)
- 11:15～11:45 CORE 吉成　久幸
- 12:00～12:45 POWER 45 小林　大昌
- 13:00～14:00 groove 橋本　理沙
- 14:15～15:15 バランスボール 鈴木　誠
- 15:40～16:40 Fun Kids Functional Team Training 小学生限定
- 18:30～19:15 groove 45 映像(Kyo)
- 19:30～20:00 CORE 吉成　久幸
- 20:15～21:00 fight 45 小林　大昌
- 21:15～22:00 CENTERGY 45 映像(Eri)

プール
- 10:15～10:45 アクアダンス 鈴木　誠
- 11:00～11:30 初めて背泳ぎ 鈴木　誠
- 13:15～13:45 インターバルスイム 鈴木　誠
- 13:45～14:15 アクアウォーク 吉田　かな
- 18:15～18:45 ワンポイントスイム 柳沼　結香
- 21:00～22:00 メニューマスターズ

スクール
- ジュニアスイミング

火曜日

スタジオ

プール
- プール
- スクール

- 10:15～10:45 BLAST 30 映像(Chika)
- 11:00～12:00 ACTIVE 鈴木　誠
- 12:15～13:15 CENTERGY 鈴木　誠
- 13:30～14:30 BLAST 国井　琴乃
- 初めてフラ 15:00～16:00 映像
- 16:50～17:50 Fun Kids Functional Team Training 小学生限定
- 18:30～19:00 MOVE30 柳沼　結香 ジムチケット配布
- 19:15～20:15 BLAST 国井　琴乃
- 20:30～21:30 ACTIVE 矢吹　千春
- 21:45～22:15 CORE 映像(Matsu)

プール
- 10:15～10:45 メニューインターバル
- 10:45～11:15 マッスルアクア 吉田　かな
- 12:45～13:45 メニューマスターズ
- 14:00～14:30 初めて平泳ぎ 鈴木　誠
- 14:30～15:00 アクアジョギング 鈴木　誠
- 19:15～19:45 初めてフィンスイム 鈴木　誠
- 19:45～20:15 アクアヨガ 鈴木　誠

スクール
- ジュニアスイミング
- ジュニアスイミング

水曜日

メンテナンス日

木曜日

スタジオ

プール
- プール
- スクール

- 10:15～10:45 3D30 30 映像(Matsu)
- 11:00～12:00 POWER 橋本　理沙
- 12:15～13:00 CENTERGY 45 橋本　理沙
- エアロビクス 13:15～14:15 矢吹　千春
- 14:30～15:30 ACTIVE 鈴木　誠
- ●週替わり 映像レッスン 15:45～16:30
- ●週替わり 映像レッスン 17:15～18:00
- 18:15～18:45 ATHLETE30 映像(宇幕)
- 19:00～20:00 groove 矢吹　千春
- 20:15～21:00 CENTERGY 45 鈴木　誠
- 21:15～22:00 BLAST 45 映像(Kiku)

プール
- ジムチケット配布
- 10:15～10:45 メニューインターバル 10:15～10:45
- 11:00～11:30 アクアウォーク 国井　琴乃
- 11:30～12:00 初めてクロール 国井　琴乃
- 13:30～14:10 SUPヨガ 西間木　恵理 予約制
- 14:30～15:00 アクアダンス 西間木　恵理
- 19:00～19:30 初めてバタフライ 鈴木　誠
- 19:45～20:15 アクアダンス 吉田　かな
- 20:30～21:30 メニューマスターズ

スクール
- ジュニアスイミング

金曜日

スタジオ

プール
- プール
- スクール

- 10:00～10:30 CORE 映像(Matsu)
- 10:45～11:45 BLAST 柳沼　結香
- 12:00～12:30 fight 30 小林　大昌
- 12:45～13:30 ZUMBA 大内　万里子
- 13:45～14:15 CENTERGY 30 映像(Kiku,Minami)
- 14:30～15:00 R30 柳沼　結香 ジムチケット配布
- 16:00～16:50 Ray Gritters ACADEMY 3歳半～年長
- 17:00～17:50 Ray Gritters ACADEMY 小1～小3
- 18:00～18:50 Ray Gritters ACADEMY 小4～高3
- 19:15～19:45 BLAST 30 国井　琴乃
- 20:00～21:00 POWER 橋本　理沙
- 21:15～22:00 fight 45 小林　大昌

プール
- アクアウォーク 10:30～11:00 吉田　かな
- アクアダンス 11:00～11:30 吉田　かな
- インターバルスイム 13:15～13:45 柳沼　結香
- 14:00～14:30 脂肪バイバイ 国井　琴乃
- 19:00～20:00 メニューマスターズ
- 20:30～21:00 脂肪バイバイ 国井　琴乃

スクール
- ジュニアスイミング

土曜日

スタジオ

プール
- プール
- スクール

- 10:15～11:15 ACTIVE 矢吹　千春
- 11:30～12:30 groove 矢吹　千春
- 12:45～13:45 CENTERGY 鈴木　誠
- 14:00～14:30 CORE 吉成　久幸
- 14:45～15:15 fight 30 吉成　久幸
- 15:30～16:15 BLAST 45 柳沼　結香
- ●週替わり 映像レッスン ・16:30～17:15 ・17:30～18:30 ・18:45～19:30 ※スタジオ側掲示板に貼り出します!!
- 19:45～20:45 RIDE 小林　大昌 ジムチケット配布

プール
- ジュニアスイミング
- 11:15～11:45 アクアジョギング 鈴木　誠
- 13:30～14:10 SUPヨガ 西間木　恵理 予約制
- 14:30～15:00 アクアダンス 西間木　恵理
- 15:15～15:45 初めてバタフライ 鈴木　誠
- 19:30～20:30 メニューマスターズ

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。

※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。

	8月7日（日）			8月21日（日）			8月28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															
45															
10:00															
15															
30															
45		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															
30															
45	CENTERGY	アクアダンス 11:30～12:00 国井 琴乃		CENTERGY	アクアダンス 11:30～12:00 国井 琴乃		CENTERGY	アクアダンス 11:30～12:00 国井 琴乃							
12:00	11:30～12:30 映像(Kiku,Yuya)			11:30～12:30 映像(Kiku,Yuya)			11:30～12:30 映像(Kiku,Yuya)								
15															
30															
45	MOVE30			MOVE30			MOVE30								
13:00	12:45～13:15 柳沼 結香	ジムチケット配布		12:45～13:15 柳沼 結香	ジムチケット配布		12:45～13:15 柳沼 結香	ジムチケット配布							
15															
30															
45	ACTIVE			ACTIVE			ACTIVE								
14:00	13:30～14:30 鈴木 誠			13:30～14:30 鈴木 誠			13:30～14:30 鈴木 誠								
15															
30		アクアダンス 14:15～14:45 柳沼 結香			アクアダンス 14:15～14:45 柳沼 結香			アクアダンス 14:15～14:45 柳沼 結香							
45															
15:00	POWER	きれいにクロール 15:00～15:30 鈴木 誠		POWER	きれいにクロール 15:00～15:30 鈴木 誠		POWER	きれいにクロール 15:00～15:30 鈴木 誠							
15															
30	14:45～15:45 小林 大昌	きれいに平泳ぎ 15:30～16:00 鈴木 誠		14:45～15:45 小林 大昌	きれいに平泳ぎ 15:30～16:00 鈴木 誠		14:45～15:45 小林 大昌	きれいに平泳ぎ 15:30～16:00 鈴木 誠							
45															
16:00	fight			fight			fight								
15															
30	16:05～17:05 映像(Tomo,Kazu)			16:05～17:05 映像(Tomo,Kazu)			16:05～17:05 映像(Tomo,Kazu)								
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00	20:00 閉 館														

8月11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。

8月13日(土)～16(火)は夏季休館日となります。
ご確認宜しくお願い致します。

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！

GROUP POWER　GROUP R30　GROUP fight　GROUP ACTIVE　GROUP CORE
GROUP RIDE　GROUP groove　GROUP MOVE30　GROUP BLAST　GROUP CENTERGY

KA TSU 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!!