

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

11月6日(日)			11月13日(日)			11月20日(日)			11月27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			
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	M CENTERGY	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃	M CENTERGY	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃		M CENTERGY	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃		M CENTERGY	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃				45
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)			11:30~12:30 映像(Kiku,Yuya)					12:00
15														15
30														30
45	M MOVE30	12:45~13:15 柳沼 結香	M MOVE30	12:45~13:15 柳沼 結香		M MOVE30	12:45~13:15 柳沼 結香		M MOVE30	12:45~13:15 柳沼 結香				45
13:00		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				13:00
15														15
30														30
45	M ACTIVE	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香	M ACTIVE	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香		M ACTIVE	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香		M ACTIVE	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香				45
14:00	13:30~14:30 鈴木 誠	きれいに平泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香	13:30~14:30 鈴木 誠	きれいに平泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香		13:30~14:30 鈴木 誠	きれいに平泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香		13:30~14:30 鈴木 誠	きれいに平泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香				14:00
15														15
30														30
45														45
15:00	M POWER	14:45~15:45 小林 大昌	M POWER	14:45~15:45 小林 大昌		M POWER	14:45~15:45 小林 大昌		M POWER	14:45~15:45 小林 大昌				15:00
15														15
30														30
45														45
16:00	M fight	16:05~17:05 映像(Yuya,Daiki)	M fight	16:05~17:05 映像(Yuya,Daiki)		M fight	16:05~17:05 映像(Yuya,Daiki)		M fight	16:05~17:05 映像(Yuya,Daiki)				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 閉 館												20:00	

11月3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！



「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!!