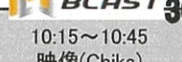
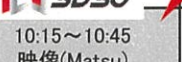
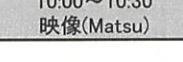
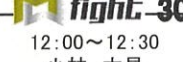
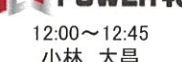
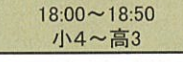
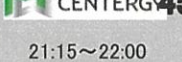


スポーツクラブ・ライフ

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。

2023年1月～

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	 Mighty 45	アクアダンス 10:15～10:45 鈴木 誠		 BLAST 30	メニューインターバル 10:15～10:45				 3D30	メニューインターバル 10:15～10:45		 CORE	10:00～10:30 映像(Matsu)		 ACTIVE		ジュニア スイミング
45	10:15～11:00 映像(Yuya)																
11:00	 CORE	初めてクロール 11:00～11:30 鈴木 誠		 ACTIVE	マッスルアクア 10:45～11:15 吉田 かな				 POWER	アクアウォーク 11:00～11:30 国井 琴乃		 BLAST	10:45～11:45 柳沼 結香				
15	11:15～11:45 吉成 久幸			11:00～12:00 鈴木 誠					11:00～12:00 橋本 理沙	初めて背泳ぎ 11:30～12:00 国井 琴乃		 fight-30					
30									 CENTERGY 45				12:00～12:30 小林 大昌		 groove	11:30～12:30 矢吹 千春	
45									12:15～13:00 橋本 理沙								
12:00	 POWER 45																
15	12:00～12:45 小林 大昌																
30																	
45																	
13:00	 groove	13:00～14:00 橋本 理沙															
15																	
30																	
45																	
14:00																	
15																	
30																	
45																	
15:00																	
15																	
30																	
45																	
16:00	 Fun Kids Functional Team Training	15:40～16:40 小学生限定															
15																	
30																	
45																	
17:00																	
15																	
30																	
45																	
18:00																	
15																	
30																	
45																	
19:00	 groove 45	18:30～19:15 映像(Kyo)		 MOVE 30	18:30～19:00 柳沼 結香				 groove	18:15～19:15 矢吹 千春		 BLAST 30	19:15～19:45 国井 琴乃				
15																	
30																	
45																	
20:00	 CORE	ワンポイントスイム 19:15～19:45 柳沼 結香		 BLAST	初めてフィンスイム 19:15～19:45 鈴木 誠				 ACTIVE 45	初めてバタフライ 19:00～19:30 鈴木 誠			メニュー マスターズ 19:00～20:00				
15																	
30																	
45																	
21:00	 fight 45	20:15～21:00 小林 大昌															
15																	
30																	
45																	
22:00	 CENTERGY 45	メニュー マスターズ 21:00～22:00		 CORE	20:30～21:30 矢吹 千春				 BLAST 45	メニュー マスターズ 20:30～21:30		 fight 45	21:15～22:00 小林 大昌				
15																	
30																	
45																	
23:00																	

ジムチケット配布

予約制

ジムチケット配布

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジムチケット配布

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

ジュニア
スイミング

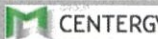
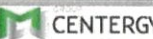
ジュ

※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。

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。

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

1月8日(日)				1月15日(日)				1月22日(日)				1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																				
45																				
10:00																				
15																				
30																				
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						
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		 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																				
15	11:30～12:30 映像(Minami,Eri)			11:30～12:30 映像(Minami,Eri)			11:30～12:30 映像(Minami,Eri)			11:30～12:30 映像(Minami,Eri)			11:30～12:30 映像(Minami,Eri)							
30																				
45	 MOVE30	12:45～13:15 柳沼 結香		 MOVE30	12:45～13:15 柳沼 結香		 MOVE30	12:45～13:15 柳沼 結香		 MOVE30	12:45～13:15 柳沼 結香		 MOVE30	12:45～13:15 柳沼 結香						
13:00																				
15																				
30																				
45	 ACTIVE	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香		 ACTIVE	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香		 ACTIVE	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香		 ACTIVE	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香		 ACTIVE	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香						
14:00																				
15	13:30～14:30 鈴木 誠			13:30～14:30 鈴木 誠			13:30～14:30 鈴木 誠			13:30～14:30 鈴木 誠			13:30～14:30 鈴木 誠							
30		きれいに平泳ぎ 14:15～14:45 柳沼 結香			きれいに平泳ぎ 14:15～14:45 柳沼 結香			きれいに平泳ぎ 14:15～14:45 柳沼 結香			きれいに平泳ぎ 14:15～14:45 柳沼 結香			きれいに平泳ぎ 14:15～14:45 柳沼 結香						
45																				
15:00	 POWER			 POWER			 POWER			 POWER			 POWER							
15																				
30	14:45～15:45 小林 大昌			14:45～15:45 小林 大昌			14:45～15:45 小林 大昌			14:45～15:45 小林 大昌			14:45～15:45 小林 大昌							
45																				
16:00	 fight			 fight			 fight			 fight			 fight							
15	16:05～17:05 映像			16:05～17:05 映像			16:05～17:05 映像			16:05～17:05 映像			16:05～17:05 映像							
30	(Tomo,Yuya,Daiki)			(Tomo,Yuya,Daiki)			(Tomo,Yuya,Daiki)			(Tomo,Yuya,Daiki)			(Tomo,Yuya,Daiki)							
45																				
17:00																				
15																				
30																				
45																				
18:00																				
15																				
30																				
45																				
19:00																				
15																				
30																				
45																				
20:00	20:00 閉 館																		20:00	

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!!