

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7月～

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	M CORE 10:15～10:45 映像	アクアダンス 10:15～10:45 鈴木 誠		M fight 45 10:00～10:45 映像	メニューインターバル 10:15～10:45		M 3D30 10:15～10:45 映像	メニューインターバル 10:15～10:45		M BLAST 10:00～11:00 柳沼 結香	アクアウォーク 10:30～11:00 吉田 かな		M ACTIVE 10:15～11:15 矢吹 千春					
11:00	エアロビクス45 11:00～11:45 大内 万里子	初めてクロール 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 CORE 11:15～11:45 吉成 久幸	アクアダンス 11:00～11:30 吉田 かな		M groove 11:15～11:45 矢吹 千春					
12:00	M POWER 45 12:00～12:45 小林 大昌			M CENTERGY 12:15～13:15 鈴木 誠			M CENTERGY45 12:15～13:00 橋本 理沙			M fight-30 12:00～12:30 小林 大昌			M groove 11:30～12:30 矢吹 千春					
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プログラム 13:30～14:10 西間木 恵理		M CENTERGY 30 13:45～14:15 映像	きれいにクロール 12:30～13:00 柳沼 結香		M CORE 14:00～14:30 吉成 久幸					
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 ACTIVE 14:30～15:30 国井 琴乃			M R30 14:30～15:00 柳沼 結香	脂肪バイバイ 14:00～14:30 国井 琴乃		M fight-30 14:45～15:15 吉成 久幸					
15:00													M BLAST45 15:30～16:15 柳沼 結香					
16:00	Fun Kids Functional Team Training 15:40～16:40 小学生限定																	
17:00				Fun Kids Functional Team Training 16:50～17:50 小学生限定														
18:00	●週替わり映像レッスン 17:45～18:15			M ACTIVE 30 18:15～18:45 国井 琴乃						M groove 18:00～19:00 矢吹 千春			M fight-30 18:15～18:45 映像					
19:00	M BLAST45 18:30～19:15 柳沼 結香									M BLAST30 19:00～19:30 国井 琴乃			M RIDE 18:45～19:45 小林 大昌					
20:00	M CORE 19:30～20:00 吉成 久幸	脂肪バイバイ 19:30～20:00 市川 心		M BLAST 19:00～20:00 国井 琴乃	初めてフィンスイム 19:15～19:45 鈴木 誠		M ACTIVE45 19:15～20:00 国井 琴乃	アクアダンス 19:45～20:15 吉田 かな		M POWER 19:45～20:45 橋本 理沙	メニュー マスターズ 19:00～20:00							
21:00	M fight 45 20:15～21:00 小林 大昌	メニュー マスターズ 20:15～21:15		M ACTIVE 20:15～21:15 矢吹 千春	アクアダンス 19:45～20:15 鈴木 誠		M CENTERGY45 20:15～21:00 鈴木 誠	メニュー マスターズ 20:15～21:15		M fight30 21:00～21:30 小林 大昌	脂肪バイバイ 20:00～20:30 国井 琴乃							
22:00	M CENTERGY 30 21:15～21:45 映像						M BLAST30 21:15～21:45 映像											

22:00閉館(チェックアウト15分前21:45)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、スタジオ側掲示板をご確認下さい。 ※平日ラストの映像レッスンは途中退室可能です。

21:00閉館
[休館日]毎週水曜日
[営業時間]月～金曜日 9:30～22:00
土曜日 9:30～21:00/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

	7月2日(日)			7月9日(日)			7月16日(日)			7月23日(日)			7月30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														
9:30																9:30	
10:00																10:00	
10:15	CENTERGY			10:15													
11:00	10:00~11:00 映像	マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠		11:00													
11:15	シンプルエアロ 11:15~11:45 須貝 均	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃		11:15													
12:00	コンビネーションエアロ 12:00~12:30 須貝 均			12:00													
13:00	12:45~13:15 柳沼 結香			13:00													
13:15		ジムチケット 配布			13:15												
14:00	13:30~14:00 鈴木 誠	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香		14:00													
14:15		初めて背泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香		14:15													
15:00	14:45~15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 14:45~15:15 柳沼 結香		15:00													
16:00																16:00	
16:15	fight			16:15													
17:00	16:05~17:05 映像			17:00													
18:00																18:00	
19:00																19:00	
20:00	20:00 閉館															20:00	

7月17日(月)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!!