

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10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																	ジュニア スイミング
15																	
30	10:15～10:45 映像	アクアダンス 10:15～10:45 鈴木 誠	10:00～10:45 映像	メニューインターバル 10:15～10:45		10:15～10:45 映像	メニューインターバル 10:15～10:45		10:00～11:00 柳沼 結香			10:15～11:15 矢吹 千春	アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠				
45																	
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		マッスルアクア 11:00～11:30 柳沼 結香						アクアウォーク 11:00～11:30 国井 琴乃			11:15～11:45 吉成 久幸	アクアダンス 11:15～11:45 柳沼 結香			
15																	
30																	
45																	
12:00																	
15																	
30	12:00～12:45 小林 大昌											12:00～12:30 小林 大昌			11:30～12:30 矢吹 千春		
45																	
13:00		インターバルスイム 13:15～13:45 鈴木 誠											きれいにクロール 12:30～13:00 柳沼 結香				
15																	
30	13:00～14:00 橋本 理沙	アクアウォーク 13:45～14:15 市川 心		メニュー マスターズ 12:45～13:45					エアロビクス			12:45～13:30 大内 万里子	インターバルスイム 13:15～13:45 柳沼 結香		12:45～13:45 鈴木 誠	SUPプログラム 13:30～14:10 西間木 恵理	予約制
45																	
14:00																	
15																	
30	バランスボール																
45																	
15:00	14:15～15:15 鈴木 誠																
15																	
30																	
45																	
16:00																	
15																	
30	15:40～16:40 小学生限定																
45																	
17:00																	
15																	
30																	
45																	
18:00	●週替わり映像レッスン 17:45～18:15																
15																	
30																	
45																	
19:00	18:30～19:15 柳沼 結香																
15																	
30																	
45	19:30～20:00 吉成 久幸	脂肪バイバイ 19:30～20:00 市川 心		きれいにクロール 19:15～19:45 鈴木 誠													
20:00																	
15																	
30																	
45	20:15～21:00 小林 大昌	メニュー マスターズ 20:15～21:15															
21:00																	
15																	
30	21:15～21:45 映像																
45																	
22:00																	

ジムチケット
配布

予約制

予約制

ジムチケット
配布

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。

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

※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。

10月1日(日)				10月8日(日)				10月15日(日)				10月22日(日)				10月29日(日)			
	スタジオ				プール				スタジオ				スタジオ				スタジオ		
	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	CENTERGY				CENTERGY				CENTERGY				CENTERGY				CENTERGY		
10:30																			
10:45																			
11:00	10:00~11:00 映像	マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			10:00~11:00 映像	マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			10:00~11:00 映像	マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			10:00~11:00 映像	マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			10:00~11:00 映像	マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠	
11:15	シンプルエアロ 11:15~11:45 須貝 均				シンプルエアロ 11:15~11:45 須貝 均				シンプルエアロ 11:15~11:45 須貝 均				シンプルエアロ 11:15~11:45 須貝 均				シンプルエアロ 11:15~11:45 須貝 均		
11:30		アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃				アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃				アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃				アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃				アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃	
12:00	コンビネーションエアロ 12:00~12:30 須貝 均				コンビネーションエアロ 12:00~12:30 須貝 均				コンビネーションエアロ 12:00~12:30 須貝 均				コンビネーションエアロ 12:00~12:30 須貝 均				コンビネーションエアロ 12:00~12:30 須貝 均		
12:15																			
12:30																			
12:45	MOVE30				MOVE30				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			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	
13:15																			
13:30																			
13:45																			
14:00	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	
14:15	13:30~14:30 鈴木 誠	初めて背泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香			13:30~14:30 鈴木 誠	初めて背泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香			13:30~14:30 鈴木 誠	初めて背泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香			13:30~14:30 鈴木 誠	初めて背泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香			13:30~14:30 鈴木 誠	初めて背泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香	
14:30																			
14:45																			
15:00	POWER	初めてバタフライ 14:45~15:15 柳沼 結香			POWER	初めてバタフライ 14:45~15:15 柳沼 結香			POWER	初めてバタフライ 14:45~15:15 柳沼 結香			POWER	初めてバタフライ 14:45~15:15 柳沼 結香			POWER	初めてバタフライ 14:45~15:15 柳沼 結香	
15:15	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		
15:30																			
15:45																			
16:00	fight				fight				fight				fight				fight		
16:15	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		
16:30																			
16:45																			
17:00																			
17:15																			
17:30																			
17:45																			
18:00																			
18:15																			
18:30																			
18:45																			
19:00																			
19:15																			
19:30																			
19:45																			
20:00																			

10月9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！



「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!!