

スポーツクラブ・ライフ

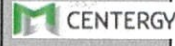
プログラムタイムスケジュール

※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11月～

	月曜日			火曜日				木曜日			金曜日			土曜日			
	スタジオ	プール	スクール	スタジオ	プール	スクール		スタジオ	プール	スクール	スタジオ	プール	スクール	スタジオ	プール	スクール	
9:30							水曜日										9:30
45																	45
10:00	CORE 10:15～10:45 映像	アクアダンス 10:15～10:45 鈴木 誠		night 45 10:00～10:45 映像	メニューインターバル 10:15～10:45			3D30 10:15～10:45 映像	メニューインターバル 10:15～10:45		BLAST 10:00～11:00 柳沼 結香			ACTIVE 10:15～11:15 矢吹 千春			10:00
15																	15
30																	30
45																	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		ACTIVE 11:00～12:00 鈴木 誠	マッスルアクア 11:00～11:30 柳沼 結香			POWER 11:00～12:00 橋本 理沙	アクアウォーク 11:00～11:30 国井 琴乃		CORE 11:15～11:45 吉成 久幸	アクアダンス 11:15～11:45 柳沼 結香			アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠		11:00
15																	15
30																	30
45																	45
12:00	POWER 45 12:00～12:45 小林 大昌							CENTERGY 45 12:15～13:00 橋本 理沙	初めて平泳ぎ 11:45～12:15 柳沼 結香		fight-30 12:00～12:30 小林 大昌			groove 11:30～12:30 矢吹 千春			12:00
15																	15
30																	30
45																	45
13:00	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						エアロビクス 13:15～14:15 矢吹 千春	メニュー マスターズ 12:45～13:45		CENTERGY 30 13:45～14:15 映像	きれいにクロール 12:30～13:00 柳沼 結香		CENTERGY 12:45～13:45 鈴木 誠			13:00
15																	15
30																	30
45																	45
14:00		アクアウォーク 13:45～14:15 市川 心		BLAST 13:30～14:30 柳沼 結香	メニュー マスターズ 12:45～13:45												14:00
15																	15
30																	30
45																	45
15:00	バランスボール 14:15～15:15 鈴木 誠							ACTIVE 14:30～15:30 国井 琴乃	きれいに背泳ぎ 14:00～14:30 鈴木 誠		R30 14:30～15:00 柳沼 結香	脂肪バイバイ 14:00～14:30 国井 琴乃		CORE 14:00～14:30 吉成 久幸			15:00
15																	15
30																	30
45																	45
16:00	Fun Kids Functional Team Training 15:40～16:40 小学生限定							●週替わり 映像レッスン 15:45～16:30						BLAST 45 15:30～16:15 柳沼 結香			16:00
15																	15
30																	30
45																	45
17:00			ジュニア スイミング	Fun Kids Functional Team Training 16:50～17:50 小学生限定													17:00
15																	15
30																	30
45																	45
18:00	●週替わり映像レッスン 17:45～18:15			ACTIVE 30 18:15～18:45 国井 琴乃				groove 18:00～19:00 矢吹 千春			fight 45 18:00～18:45 映像			●週替わり 映像レッスン ・16:30～17:30 ・17:45～18:30 ※スタジオ側掲示板に 貼り出します!!			18:00
15																	15
30																	30
45																	45
19:00	BLAST 45 18:30～19:15 柳沼 結香																19:00
15																	15
30																	30
45																	45
20:00	CORE 19:30～20:00 吉成 久幸	脂肪バイバイ 19:30～20:00 市川 心		BLAST 19:00～20:00 国井 琴乃	きれいにクロール 19:15～19:45 鈴木 誠			ACTIVE 45 19:15～20:00 国井 琴乃	アクアダンス 19:30～20:00 市川 心		BLAST 30 19:00～19:30 国井 琴乃	メニュー マスターズ 19:00～20:00		AIDE 18:45～19:45 小林 大昌			20:00
15																	15
30																	30
45																	45
21:00	fight 45 20:15～21:00 小林 大昌	メニュー マスターズ 20:15～21:15		ACTIVE 20:15～21:15 矢吹 千春				CENTERGY 45 20:15～21:00 鈴木 誠	メニュー マスターズ 20:15～21:15		fight 30 21:00～21:30 小林 大昌						21:00
15																	15
30																	30
45																	45
22:00	CENTERGY 30 21:15～21:45 映像							BLAST 30 21:15～21:45 映像									22:00

※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。

11月5日(日)			11月12日(日)			11月19日(日)			11月26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															
45															
10:00															
15															
30															
45	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				
11:00															
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					
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				
45															
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					
15															
30															
45															
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				
15															
30															
45		アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香			アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香			アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香			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					
30		初めて背泳ぎ 14:15～14:45 柳沼 結香			初めて背泳ぎ 14:15～14:45 柳沼 結香			初めて背泳ぎ 14:15～14:45 柳沼 結香			初めて背泳ぎ 14:15～14:45 柳沼 結香				
45															
15:00		初めてバタフライ 14:45～15:15 柳沼 結香			初めてバタフライ 14:45～15:15 柳沼 結香			初めてバタフライ 14:45～15:15 柳沼 結香			初めてバタフライ 14:45～15:15 柳沼 結香				
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					
45															
16:00															
15															
30	16:05～17:05 映像			16:05～17:05 映像			16:05～17:05 映像			16:05～17:05 映像					
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00	20:00 閉 館														20:00

11月3日(金)・23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!!