

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12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	スタジオ	プール	スクール
9:30																	
45																	
10:00	M CORE		M fight 45						M 3D30			M BLAST			M ACTIVE		
15	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		
30																	
45																	
11:00	エアロビクス45	初めてクロール 11:00～11:30 鈴木 誠	M ACTIVE	マッスルアクア 11:00～11:30 柳沼 結香					M POWER	アクアウォーク 11:00～11:30 国井 琴乃		M CORE	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	
15	11:00～11:45 大内 万里子		11:00～12:00 鈴木 誠	初めて平泳ぎ 11:45～12:15 柳沼 結香					11:00～12:00 橋本 理沙	初めて背泳ぎ 11:30～12:00 国井 琴乃		11:15～11:45 吉成 久幸					
30																	
45																	
12:00	M POWER 45		M CENTERGY						M CENTERGY 45			M fight 30			M groove		
15	12:00～12:45 小林 大昌		12:15～13:15 鈴木 誠	メニュー マスターズ 12:45～13:45					12:15～13:00 橋本 理沙			12:00～12:30 小林 大昌			11:30～12:30 矢吹 千春		
30																	
45																	
13:00	M groove	インターバルスイム 13:15～13:45 鈴木 誠										ZUMBA	きれいにクロール 12:30～13:00 柳沼 結香		M CENTERGY		
15	13:00～14:00 橋本 理沙								エアロビクス	SUPプログラム 13:30～14:10 西間木 恵理		12:45～13:30 大内 万里子			12:45～13:45 鈴木 誠	SUPプログラム 13:30～14:10 西間木 恵理	
30		アクアウォーク 13:45～14:15 市川 心							13:15～14:15 矢吹 千春			M CENTERGY 30			M CORE		
45												13:45～14:15 映像			14:00～14:30 吉成 久幸		
14:00	バランスボール																
15	14:15～15:15 鈴木 誠																
30																	
45																	
15:00																	
15																	
30																	
45																	
16:00	Fun Kids Functional Team Training																
15	15:40～16:40 小学生限定																
30																	
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	M BLAST 45		M ACTIVE 30														
15	18:30～19:15 柳沼 結香		18:15～18:45 国井 琴乃														
30																	
45																	
20:00	M CORE	脂肪バイバイ 19:30～20:00 市川 心	M BLAST	きれいにクロール 19:15～19:45 鈴木 誠													
15	19:30～20:00 吉成 久幸		19:00～20:00 国井 琴乃	アクアダンス 19:45～20:15 鈴木 誠													
30																	
45																	
21:00	M fight 45		M ACTIVE														
15	20:15～21:00 小林 大昌	メニュー マスターズ 20:15～21:15	20:15～21:15 矢吹 千春														
30																	
45																	
22:00	M CENTERGY 30																
	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。

12月3日(日)			12月10日(日)			12月17日(日)			12月24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														9:30
45														45
10:00		マッスルアクア 10:00~10:30 鈴木 誠	M CENTERGY			M CENTERGY			M CENTERGY					10:00
15														15
30														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			45	
11:00	M CENTERGY													11:00
15	11:00~12:00 Kiku Daiki 鈴木 橋本	アクアダンス 11:30~12:00 市川 心	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		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		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			15	
30													30	
45													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				12:00	
15													15	
30	M BLAST		M MOVE30			M MOVE30			M MOVE30				30	
45	12:20~13:20 Kiku 柳沼 国井		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			45	
13:00													13:00	
15													15	
30													30	
45	M POWER	アクアダンス 13:45~14:15 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	13:40~14:40 Hiro Yuya 橋本	初めて背泳ぎ 14:25~14:55 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			14:00	
15													15	
30													30	
45													45	
15:00	M fight	初めてバタフライ 15:05~15:35 柳沼 結香	M POWER	初めてバタフライ 14:55~15:25 柳沼 結香		M POWER	初めてバタフライ 14:55~15:25 柳沼 結香		M POWER	初めてバタフライ 14:55~15:25 柳沼 結香			15:00	
15													15	
30	15:00~16:00 Yuya Daiki 吉成 Hiro		14:45~15:45 小林 大昌			14:45~15:45 小林 大昌			14:45~15:45 小林 大昌				30	
45													45	
16:00			M fight			M fight			M fight				16:00	
15													15	
30													30	
45			16:05~17:05 映像			16:05~17:05 映像			16:05~17:05 映像				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	

12月31日(日)~1月2日(火)は年末年始冬期休館日となります。
 尚、12月29日(金)・30日(土)は20時までの短縮営業・1月3日(水)は通常休館日となります。
 ご確認よろしくお願い致します。

20:00 閉 館

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!!