

スポーツクラブ・ライフ

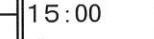
プログラムタイムスケジュール

※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。

2024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																	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					
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			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			12:00～12:30 小林 大昌							
12:00															11:30～12:30 矢吹 千春		
15																	
30																	
45																	
13:00		インターバルスイム 13:15～13:45 鈴木 誠		メニュー マスターズ 12:45～13:45						12:45～13:30 大内 万里子			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					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			13:45～14:15 市川 心		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	
45																	
14:00																	
15																	
30	バランスボール																
45																	
15:00	14:15～15:15 鈴木 誠									アクアダンス 14:30～15:00 西間木 恵理			脂肪バイバイ 14:00～14:30 国井 琴乃		14:00～14:30 吉成 久幸	アクアダンス 14:30～15:00 西間木 恵理	
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 18:00～18:30																
15																	
30																	
45																	
19:00										18:00～19:00 矢吹 千春							
15																	
30																	
45																	
20:00		脂肪バイバイ 19:30～20:00 市川 心		初めてフィンスイム 19:15～19:45 鈴木 誠						アクアダンス 19:30～20:00 市川 心							
15																	
30																	
45																	
21:00		メニュー マスターズ 20:15～21:15								メニュー マスターズ 20:15～21:15							
15																	
30																	
45																	
22:00																	
	21:15～21:45 映像																

※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、スタジオ側掲示版をご確認下さい。 ※平日ラストの映像レッスンは途中退室可能です。

1月7日(日)			1月14日(日)			1月21日(日)			1月28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	 CENTERGY 映像 10:00～11:00 マッスルアクア 10:45～11:15 鈴木 誠		 CENTERGY 映像 10:00～11:00 マッスルアクア 10:45～11:15 鈴木 誠		 CENTERGY 映像 10:00～11:00 マッスルアクア 10:45～11:15 鈴木 誠		 CENTERGY 映像 10:00～11:00 マッスルアクア 10:45～11:15 鈴木 誠		 CENTERGY 映像 10:00～11:00 マッスルアクア 10:45～11:15 鈴木 誠		 CENTERGY 映像 10:00～11:00 マッスルアクア 10:45～11:15 鈴木 誠		 CENTERGY 映像 10:00～11:00 マッスルアクア 10:45～11:15 鈴木 誠	10:00											
15																			15						
30																				30					
45														45											
11:00	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		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	11:00											
15																			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		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	12:00											
15																			15						
30																				30					
45														45											
13:00	 MOVE30 12:45～13:15 柳沼 結香	ジムチケット 配布	 MOVE30 12:45～13:15 柳沼 結香	ジムチケット 配布	 MOVE30 12:45～13:15 柳沼 結香	ジムチケット 配布	 MOVE30 12:45～13:15 柳沼 結香	ジムチケット 配布	 MOVE30 12:45～13:15 柳沼 結香	ジムチケット 配布	 MOVE30 12:45～13:15 柳沼 結香	ジムチケット 配布	 MOVE30 12:45～13:15 柳沼 結香	13:00											
15																									15
30																									
45														45											
14:00	 ACTIVE 13:30～14:30 鈴木 誠	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香	 ACTIVE 13:30～14:30 鈴木 誠	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香	 ACTIVE 13:30～14:30 鈴木 誠	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香	 ACTIVE 13:30～14:30 鈴木 誠	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香	 ACTIVE 13:30～14:30 鈴木 誠	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香	 ACTIVE 13:30～14:30 鈴木 誠	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香	 ACTIVE 13:30～14:30 鈴木 誠	14:00											
15																			15						
30																				30					
45														45											
15:00	 POWER 14:45～15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 14:55～15:25 柳沼 結香	 POWER 14:45～15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 14:55～15:25 柳沼 結香	 POWER 14:45～15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 14:55～15:25 柳沼 結香	 POWER 14:45～15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 14:55～15:25 柳沼 結香	 POWER 14:45～15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 14:55～15:25 柳沼 結香	 POWER 14:45～15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 14:55～15:25 柳沼 結香	 POWER 14:45～15:45 小林 大昌	15:00											
15																			15						
30																				30					
45														45											
16:00	 fight 16:05～17:05 映像		 fight 16:05～17:05 映像		 fight 16:05～17:05 映像		 fight 16:05～17:05 映像		 fight 16:05～17:05 映像		 fight 16:05～17:05 映像		 fight 16:05～17:05 映像	16:00											
15																			15						
30																				30					
45														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											

1月8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。

20:00 閉 館

1月8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!!