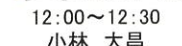
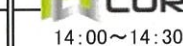
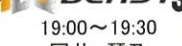
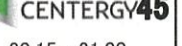
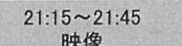
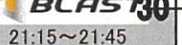


スポーツクラブ・ライフ

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2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																				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		 fight 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	ジムチケット 配布	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					ジュニア スイミング	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			 fight 30 12:00～12:30 小林 大昌				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		 BLAST 12:15～13:15 鈴木 誠	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	予約制	SUPプログラム 13:30～14:10 西間木 恵理	 ZUMBA 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		 CENTERGY 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			13:00		
15																				15		
30																				30		
45																				45		
14:00			アクアウォーク 13:45～14:15 市川 心								 groove 30 13:45～14:15 市川 心	インターバルスイム 13:15～13:45 柳沼 結香			 CORE 14:00～14:30 吉成 久幸					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		アクアダンス 14:30～15:00 西間木 恵理	 R30 14:30～15:00 柳沼 結香	脂肪バイバイ 14:00～14:30 国井 琴乃		 fight 30 14:45～15:15 吉成 久幸		アクアダンス 14:30～15:00 西間木 恵理				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																	17:00	
15																				15		
30																				30		
45																				45		
18:00																					18:00	
15																				15		
30		 groove 18:15～19:15 市川 心			 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								ジュニア スイミング	18:00		
45																				45		
19:00																					19:00	
15																				15		
30		 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	初めてフィンスイム 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	ジムチケット 配布				20:00		
45																				45		
20:00		 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	 POWER 19:45～20:45 橋本 理沙	脂肪バイバイ 20:00～20:30 国井 琴乃								20:00		
15																				15		
30																				30		
45																				45		
21:00		 CENTERGY 30 21:15～21:45 映像						 BLAST 30 21:15～21:45 映像			 fight 30 21:00～21:30 小林 大昌									21:00		
15																				15		
30																				30		
45																				45		
22:00																					22:00	
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。																						
[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。

2月4日(日)			2月11日(日)			2月18日(日)			2月25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	 CENTERGY 10:00～11:00 映像			 CENTERGY 10:00～11:00 映像			 CENTERGY 10:00～11:00 映像			 CENTERGY 10:00～11:00 映像							
15																	
30																	
45																	
11:00		マッスルアクア 10:45～11:15 鈴木 誠			マッスルアクア 10:45～11:15 鈴木 誠			マッスルアクア 10:45～11:15 鈴木 誠			マッスルアクア 10:45～11:15 鈴木 誠						
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	 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						
15																	
30																	
45																	
14:00	 ACTIVE 13:30～14:00 鈴木 誠	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香		 ACTIVE 13:30～14:00 鈴木 誠	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香		 ACTIVE 13:30～14:00 鈴木 誠	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香		 ACTIVE 13:30～14:00 鈴木 誠	アクアダンス 13:30～14:00 柳沼 結香						
15		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						
30																	
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						
15																	
30																	
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							
15																	
30																	
45																	
17:00																	
15																	
30																	
45																	
18:00																	
15																	
30																	
45																	
19:00																	
15																	
30																	
45																	
20:00	20:00 閉 館														20:00		

2月12日(月)・23日(金)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!!