

# 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3月～

時間	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																		
10:00	M CORE 10:15~10:45 映像	アクアダンス 10:15~10:45 鈴木 誠		M fight 45 10:00~10:45 映像	メニューインターバル 10:15~10:45		M 3D30 10:15~10:45 映像	メニューインターバル 10:15~10:45		M BLAST 10:00~11:00 柳沼 結香			M ACTIVE 10:15~11:15 矢吹 千春					
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		M ACTIVE 11:00~12:00 鈴木 誠	マッスルアクア 11:00~11:30 柳沼 結香		M POWER 11:00~12:00 橋本 理沙	アクアウォーク 11:00~11:30 国井 琴乃		M CORE 11:15~11:45 吉成 久幸	アクアダンス 11:15~11:45 柳沼 結香		M groove 11:30~12:30 矢吹 千春	アクアジョギング 11:15~11:45 鈴木 誠				
12:00	M POWER 45 12:00~12:45 小林 大昌			M CENTERGY 12:15~13:15 鈴木 誠	初めて平泳ぎ 11:45~12:15 柳沼 結香		M CENTERGY 45 12:15~13:00 橋本 理沙			M 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		M CENTERGY 12:45~13:45 鈴木 誠					
13:00	M 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		M BLAST 13:30~14:30 柳沼 結香	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	SUPプログラム 13:30~14:10 西間木 恵理		M 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		M CORE 14:00~14:30 吉成 久幸	SUPプログラム 13:30~14:10 西間木 恵理				
14:00	バランスボール 14:15~15:15 鈴木 誠	アクアウォーク 13:45~14:15 小沼 りか			きれいに背泳ぎ 14:00~14:30 鈴木 誠		M ACTIVE 14:30~15:30 国井 琴乃			M R30 14:30~15:00 柳沼 結香	脂肪バイバイ 14:00~14:30 国井 琴乃		M 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				初めてフラ 15:00~16:00 佐藤 典子									M BLAST 45 15:30~16:15 柳沼 結香	初めて平泳ぎ 15:15~15:45 鈴木 誠				
16:00	Fun Kids Functional Team Training 15:40~16:40 小学生限定																	
17:00			スイミング コミュニティ	Fun Kids Functional Team Training 16:50~17:50 小学生限定														
18:00	M groove 18:15~19:15 市川 心			M ACTIVE 30 18:15~18:45 国井 琴乃						M fight 45 18:00~18:45 映像								
19:00	M CORE 19:30~20:00 吉成 久幸	脂肪バイバイ 19:30~20:00 市川 心		M 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		M ACTIVE 45 19:15~20:00 国井 琴乃	アクアダンス 19:30~20:00 市川 心		M BLAST 30 19:00~19:30 国井 琴乃	メニュー マスターズ 19:00~20:00		M RIDE 18:45~19:45 小林 大昌	メニュー マスターズ 18:30~19:30				
20:00	M fight 45 20:15~21:00 小林 大昌	メニュー マスターズ 20:15~21:15		M ACTIVE 20:15~21:15 矢吹 千春	アクアダンス 19:45~20:15 鈴木 誠		M CENTERGY 45 20:15~21:00 鈴木 誠	メニュー マスターズ 20:15~21:15		M POWER 19:45~20:45 橋本 理沙	脂肪バイバイ 20:00~20:30 国井 琴乃							
21:00	M CENTERGY 30 21:15~21:45 映像						M BLAST 30 21:15~21:45 映像			M fight 30 21:00~21:30 小林 大昌								
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。																	

※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。

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

	3月3日(日)			3月10日(日)			3月17日(日)			3月24日(日)			3月31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													
9:30																9:30
10:00																10:00
10:15	CENTERGY			CENTERGY			CENTERGY			CENTERGY			CENTERGY			10:15
10:30																10:30
10:45	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		10:00~11:00 映像	マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠		10:45
11:00	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		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		11:00
11:15																11:15
11:30																11:30
11:45																11:45
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			12:00									
12:15																12:15
12:30																12:30
12:45	MOVE30 12:45~13:15 柳沼 結香			MOVE30 12:45~13:15 柳沼 結香			12:45									
13:00		ジムチケット 配布			ジムチケット 配布		13:00									
13:15																13:15
13:30																13:30
13:45																13:45
14:00	ACTIVE 13:30~14:00 柳沼 結香	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香		ACTIVE 13:30~14:00 柳沼 結香	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香		ACTIVE 13:30~14:00 柳沼 結香	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香		ACTIVE 13:30~14:00 柳沼 結香	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香		ACTIVE 13:30~14:00 柳沼 結香	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香		14:00
14:15																14:15
14:30	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																14:45
15:00	POWER 14:55~15:25 柳沼 結香	初めてバタフライ 14:55~15:25 柳沼 結香		POWER 14:55~15:25 柳沼 結香	初めてバタフライ 14:55~15:25 柳沼 結香		POWER 14:55~15:25 柳沼 結香	初めてバタフライ 14:55~15:25 柳沼 結香		POWER 14:55~15:25 柳沼 結香	初めてバタフライ 14:55~15:25 柳沼 結香		POWER 14:55~15:25 柳沼 結香	初めてバタフライ 14:55~15:25 柳沼 結香		15:00
15:15																15:15
15:30	14:45~15:45 小林 大昌			14:45~15:45 小林 大昌			15:30									
15:45																15:45
16:00	fight 16:05~17:05 映像			fight 16:05~17:05 映像			16:00									
16:15																16:15
16:30																16:30
16:45																16:45
17:00																17:00
17:15																17:15
17:30																17:30
17:45																17:45
18:00																18:00
18:15																18:15
18:30																18:30
18:45																18:45
19:00																19:00
19:15																19:15
19:30																19:30
19:45																19:45
20:00	20:00 閉館															20:00

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!!