

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5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																		
10:15																		
10:30	バランスコーディネーション30 10:15～10:45 大内 万里子	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 CORE 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 映像	アクアウォーク 10:15～10:45 小沼 りか		M ACTIVE 10:15～11:15 矢吹 千春		
11:00																		
11:15																		
11:30	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		アクアダンス 11:00～11:30 国井 琴乃				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 11:00～11:30 小沼 りか			アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠	
12:00																		
12:15																		
12:30	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 国井 琴乃				M CENTERGY 45 12:15～13:00 橋本 理沙			M fight 30 12:00～12:30 小林 大昌					
13:00																		
13:15																		
13:30	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																
14:00																		
14:15																		
14:30	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 市川 心		M BLAST 13:30～14:30 国井 琴乃		きれいに背泳ぎ 14:00～14:30 鈴木 誠				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		ZUMBA 12:45～13:30 大内 万里子	インターバルスイム 13:15～13:45 国井 琴乃				
15:00																		
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00	週替わり映像レッスン 17:30～18:00																	
18:15																		
18:30	M groove 45 18:15～19:00 市川 心																	
19:00																		
19:15																		
19:30	M CORE +テクニク15 19:15～20:00 吉成 久幸																	
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45	M fight 45 20:15～21:00 小林 大昌	メニュー マスターズ 20:15～21:15																
21:00																		
21:15																		
21:30	M CENTERGY 30 21:15～21:45 映像																	
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

	5月5日(日)			5月12日(日)			5月19日(日)			5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		
		プール	スクール										
9:30													9:30
10:00													10:00
10:15	M CENTERGY			10:15									
10:45	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 市川 心		11:00									
12:00	コンビネーションエアロ 12:00~12:30 須貝 均			12:00									
12:45	M BLAST30			12:45									
13:00	12:45~13:15 国井 琴乃			13:00									
13:30													13:30
14:00	M ACTIVE	脂肪バイバイ 13:30~14:00 鈴木 誠		14:00									
14:15	13:30~14:30 国井 琴乃	初めて背泳ぎ 14:15~14:45 鈴木 誠		14:15									
15:00	M POWER	初めてバタフライ 14:55~15:25 鈴木 誠		15:00									
15:15	14:45~15:45 小林 大昌			15:15									
16:00	M fight			16:00									
16:15	16:05~17:05 映像			16:05~17:05 映像			16:05~17:05 映像			16:05~17:05 映像			16:15
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00	20:00 閉館												20:00

5月3日(金)~6日(月)は祝日の為、短縮営業となります。
館内掲示をご確認下さい。
上記期間中は会員種別関係なくご利用頂けます。

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！



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!!