

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6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																			
9:45																			
10:00																			
10:15	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	エアロピクス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		M groove 11:30～12:30 矢吹 千春						
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 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			M groove 11:30～12:30 矢吹 千春						
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 国井 琴乃	メニュー マスターズ 12:45～13:45		エアロピクス 13:15～14:15 矢吹 千春	SUPプログラム 13:30～14:10 西間木 恵理	予約制	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		M CENTERGY 12:45～13:45 鈴木 誠						
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 市川 心			きれいに背泳ぎ 14:00～14:30 鈴木 誠					パレトソールシンセシス30 13:45～14:15 大内 万里子	脂肪バイバイ 14:00～14:30 国井 琴乃		M CORE 14:00～14:30 吉成 久幸						
15:00					アクアジョギング 14:30～15:00 鈴木 誠		M ACTIVE 14:30～15:30 国井 琴乃	アクアダンス 14:30～15:00 西間木 恵理		M R30 14:30～15:00 映像			M fight 30 14:45～15:15 吉成 久幸						
16:00					初めてフラ 15:00～16:00 佐藤 典子								M BLAST 45 15:30～16:15 映像						
17:00														M RIDE 16:30～17:30 小林 大昌					
18:00	週替わり映像レッスン 17:30～18:00																		
18:15	M groove 45 18:15～19:00 市川 心			M MOVE 30 18:30～19:00 吉成 久幸						M fight 45 18:15～19:00 映像									
19:00	M CORE 19:15～20:00 吉成 久幸			M fight 30 19:15～20:00 吉成 久幸	初めてフインスイム 19:15～19:45 鈴木 誠		M ACTIVE 19:15～20:15 鈴木 誠	アクアダンス 19:00～19:30 市川 心		M BLAST 45 19:15～20:00 国井 琴乃	メニュー マスターズ 19:00～20:00								
20:00	M fight 45 20:15～21:00 小林 大昌			M ACTIVE 20:15～21:15 矢吹 千春	アクアダンス 19:45～20:15 鈴木 誠					M POWER 20:15～21:15 小林 大昌	脂肪バイバイ 20:15～20:45 国井 琴乃								
21:00	M CENTERGY 30 21:15～21:45 映像	メニュー マスターズ 20:15～21:15																	
22:00																			

※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。

	6月2日(日)			6月9日(日)			6月16日(日)			6月23日(日)			6月30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
45																45
10:00																10:00
15																15
30	シンプルエアロ 10:15~10:45 須貝 均			30												
45																45
11:00		マッスルアキア 10:45~11:15 鈴木 誠		11:00												
15	コンビネーションエアロ 11:00~11:30 須貝 均			15												
30		アクアダンス 11:30~12:00 鈴木 誠		30												
45																45
12:00	M groove45			12:00												
15	11:45~12:30 市川 心			15												
30	M BLAST30			30												
45																45
13:00	12:45~13:15 国井 琴乃			13:00												
15																15
30	M ACTIVE	脂肪バイバイ 13:30~14:00 鈴木 誠		30												
45																45
14:00	13:30~14:30 国井 琴乃			14:00												
15		初めて背泳ぎ 14:15~14:45 鈴木 誠		15												
30																30
45																45
15:00	M POWER	初めてバタフライ 14:55~15:25 鈴木 誠		15:00												
15	14:45~15:45 小林 大昌			15												
30																30
45																45
16:00	M fight			16:00												
15	16:05~17:05 映像			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 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!!