

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7月～

水曜・祝日は、別紙にて案内しております。

	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		
		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							水曜日 メンテナンス日									9:30	
45																	45
10:00																	10:00
15																	15
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		ジューニア スイミング	30
45																	45
11:00																	11:00
15	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		15
30																	30
45																	45
12:00																	12:00
15	M POWER 45 12:00～12:45 小林 大昌																15
30																	30
45																	45
13:00																	13:00
15	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		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	SUPプログラム 13:30～14:10 西間木 恵理	予約制	バレットソールシンセシス30 13:45～14:15 大内 万里子	インターバルスイム 13:15～13:45 国井 琴乃		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	15
30																	30
45																	45
14:00																	14:00
15																	15
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						M R30 14:30～15:00 映像	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		30
45																	45
15:00																	15:00
15																	15
30																	30
45																	45
16:00																	16:00
15																	15
30																	30
45																	45
17:00																	17:00
15																	15
30																	30
45																	45
18:00																	18:00
15	週替わり映像レッスン 17:30～18:00																15
30	M groove 45 18:15～19:00 市川 心																30
45																	45
19:00																	19:00
15	M CORE +テクニック15 19:15～20:00 吉成 久幸																15
30																	30
45																	45
20:00																	20:00
15	M fight 45 20:15～21:00 小林 大昌	メニュー マスターズ 20:15～21:15															15
30																	30
45																	45
21:00																	21:00
15	M CENTERGY 30 21:15～21:45 映像																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。

22:00

土曜・祝日は、別紙にて案内しております。

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																	10:00
15																	15
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															30
45																	45
11:00																	11:00
15	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															15
30																	30
45																	45
12:00																	12:00
15	M POWER 45 12:00～12:45 小林 大昌																15
30																	30
45																	45
13:00																	13:00
15	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															15
30																	30
45																	45
14:00																	14:00
15																	15
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															30
45																	45
15:00																	15:00
15																	15
30																	30
45																	45
16:00																	16:00
15																	15
30																	30
45																	45
17:00																	17:00
15																	15
30																	30
45																	45
18:00																	18:00
15	週替わり映像レッスン 17:30～18:00																15
30	M groove 45 18:15～19:00 市川 心																30
45																	45
19:00																	19:00
15	M CORE +テクニック15 19:15～20:00 吉成 久幸																15
30																	30
45																	45
20:00																	20:00
15	M fight 45 20:15～21:00 小林 大昌	メニュー マスターズ 20:15～21:15															15
30																	30
45																	45
21:00																	21:00
15	M CENTERGY 30 21:15～21:45 映像																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。

22:00

土曜・祝日は、別紙にて案内しております。

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																	10:00
15																	15
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															30
45																	45
11:00																	11:00
15	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															15
30																	30
45																	45
12:00																	12:00
15	M POWER 45 12:00～12:45 小林 大昌																15
30																	30
45																	45
13:00																	13:00
15	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															15
30																	30
45																	45
14:00																	14:00
15																	15

※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。

7月7日(日)				7月14日(日)				7月21日(日)				7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																10:00			
15																15			
30	シンプルエアロ 10:15~10:45 須貝 均			シンプルエアロ 10:15~10:45 須貝 均			シンプルエアロ 10:15~10:45 須貝 均			シンプルエアロ 10:15~10:45 須貝 均						30			
45																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					11:00			
15	コンビネーションエアロ 11:00~11:30 須貝 均			コンビネーションエアロ 11:00~11:30 須貝 均			コンビネーションエアロ 11:00~11:30 須貝 均			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			アクアダンス 11:30~12:00 鈴木 誠			アクアダンス 11:30~12:00 鈴木 誠			アクアダンス 11:30~12:00 鈴木 誠					30			
45	M groove 45			M groove 45			M groove 45			M groove 45						45			
12:00																12:00			
15	11:45~12:30 市川 心			11:45~12:30 市川 心			11:45~12:30 市川 心			11:45~12:30 市川 心						15			
30	M BLAST 30			M BLAST 30			M BLAST 30			M BLAST 30						30			
45																45			
13:00	12:45~13:15 国井 琴乃			12:45~13:15 国井 琴乃			12:45~13:15 国井 琴乃			12:45~13:15 国井 琴乃						13:00			
15																15			
30																30			
45	M ACTIVE	脂肪バイバイ 13:30~14:00 鈴木 誠		M ACTIVE	脂肪バイバイ 13:30~14:00 鈴木 誠		M ACTIVE	脂肪バイバイ 13:30~14:00 鈴木 誠		M ACTIVE	脂肪バイバイ 13:30~14:00 鈴木 誠					45			
14:00	13:30~14:30 国井 琴乃			13:30~14:30 国井 琴乃			13:30~14:30 国井 琴乃			13:30~14:30 国井 琴乃						14:00			
15		初めて青泳ぎ 14:15~14:45 鈴木 誠			初めて青泳ぎ 14:15~14:45 鈴木 誠			初めて青泳ぎ 14:15~14:45 鈴木 誠			初めて青泳ぎ 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		M POWER	初めてバタフライ 14:55~15:25 鈴木 誠		M POWER	初めてバタフライ 14:55~15:25 鈴木 誠		M POWER	初めてバタフライ 14:55~15:25 鈴木 誠					15:00			
15																15			
30	14:45~15:45 小林 大昌			14:45~15:45 小林 大昌			14:45~15:45 小林 大昌			14:45~15:45 小林 大昌						30			
45																45			
16:00	M fight			M fight			M fight			M fight						16:00			
15																15			
30	16:05~17:05 映像			16:05~17:05 映像			16:05~17:05 映像			16:05~17:05 映像						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			

7月15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。

20:00 閉 館

7月15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。

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!!