

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、館内にて掲示案内致します。
日曜・祝日は、別紙にて案内しております。

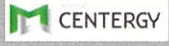
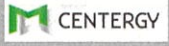
2024年10月～

月曜日			火曜日			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			
9:30														
10:00			M fight 45			M CORE			M BLAST			M ACTIVE		ス ジ ュ ニ ア
10:15	バランスコーディネーション 10:15～10:45 大内 万里子	30 アクアダンス 10:15～10:45 鈴木 誠	10:00～10:45 映像	メニューインターバル 10:15～10:45		10:15～10:45 映像	メニューインターバル 10:15～10:45		10:00～11:00 映像			10:15～11:15 矢吹 千春		
11:00						M POWER			M CORE					
11:15	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	アクアダンス 11:00～11:30 国井 琴乃		11:00～12:00 橋本 理沙	アクアウォーク 11:00～11:30 国井 琴乃		11:15～11:45 吉成 久幸				アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠	
12:00	M POWER 45								M fight 30			M groove		
12:15	12:00～12:45 小林 大昌								12:00～12:30 小林 大昌			11:30～12:30 矢吹 千春		
13:00														
13:15	M groove	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					12:45～13:30 大内 万里子			12:45～13:45 鈴木 誠		予約制
14:00	13:00～14:00 橋本 理沙	アクアウォーク 13:45～14:15 市川 心	M BLAST			エアロビクス	SUPプログラム 13:30～14:10 西間木 恵理		13:45～14:15 大内 万里子			M CORE	SUPプログラム 13:30～14:10 西間木 恵理	
15:00	バランスボール		13:30～14:30 国井 琴乃	きれいに背泳ぎ 14:00～14:30 鈴木 誠					M R30			14:00～14:30 吉成 久幸		
16:00	14:15～15:15 鈴木 誠			アクアジョギング 14:30～15:00 鈴木 誠		M ACTIVE	アクアダンス 14:30～15:00 西間木 恵理		14:30～15:00 映像			M fight 30	アクアダンス 14:30～15:00 西間木 恵理	
17:00			初めてフラ			14:30～15:30 国井 琴乃						14:45～15:15 吉成 久幸		
18:00			15:00～16:00 佐藤 典子											
19:00														
20:00														
21:00														
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。 ※週替わり映像レッスンは、スタジオ側掲示板上に貼り出しますので、ご確認ください。 ※平日ラストの映像レッスンは途中退室可能です。

	10月6日(日)			10月13日(日)			10月20日(日)			10月27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															
45															
10:00															
15															
30	10:00～11:00 映像			10:00～11:00 映像			10:00～11:00 映像			10:00～11:00 映像					
45		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	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 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				
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	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															
30		脂肪バイバイ 13:30～14:00 鈴木 誠			脂肪バイバイ 13:30～14:00 鈴木 誠			脂肪バイバイ 13:30～14:00 鈴木 誠			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					
15		初めて背泳ぎ 14:15～14:45 鈴木 誠			初めて背泳ぎ 14:15～14:45 鈴木 誠			初めて背泳ぎ 14:15～14:45 鈴木 誠			初めて背泳ぎ 14:15～14:45 鈴木 誠				
30															
45															
15:00		初めてバタフライ 14:55～15:25 鈴木 誠			初めてバタフライ 14:55～15:25 鈴木 誠			初めてバタフライ 14:55～15:25 鈴木 誠			初めてバタフライ 14:55～15:25 鈴木 誠				
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					
45															
16:00															
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					
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															

10月14日(月)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。

20:00閉館

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、加圧トレーニングが出来るのは、
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。
体験もできます。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!!