

# 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11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		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 10:15～10:45 大内 万里子	30		M fight 45 10:00～10:45 映像			M CORE 10:15～10:45 映像			M BLAST 10:00～11:00 映像			M ACTIVE 10:15～11:15 矢吹 千春		
10:45															
11:00															
11:15	エアロビクス 45 11:00～11:45 大内 万里子			M ACTIVE 11:00～12:00 鈴木 誠			M POWER 11:00～12:00 橋本 理沙			M CORE 11:15～11:45 吉成 久幸					
11:30															
11:45															
12:00	M POWER 45 12:00～12:45 小林 大昌			M CENTERGY 12:15～13:15 鈴木 誠			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		
12:15															
12:30															
12:45															
13:00	M groove 13:00～14:00 橋本 理沙														
13:15															
13:30															
13:45															
14:00															
14:15															
14:30															
14:45															
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															
18:15															
18:30															
18:45															
19:00															
19:15															
19:30															
19:45															
20:00															
20:15															
20:30															
20:45															
21:00															
21:15															
21:30															
21:45															
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。 ※週替わり映像レッスンは、スタジオ側掲示板に貼り出しますので、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。

	11月3日(日)			11月10日(日)			11月17日(日)			11月24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		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
10:00	M CENTERGY 10:00~11:00 映像			M CENTERGY 10:00~11:00 映像			M CENTERGY 10:00~11:00 映像			M CENTERGY 10:00~11:00 映像			10:00
10:15		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		10:30
11:00	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			11:00
11:15		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		11:15
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			12:00
12:15	M BLAST 30 12:45~13:15 国井 琴乃			M BLAST 30 12:45~13:15 国井 琴乃			M BLAST 30 12:45~13:15 国井 琴乃			M BLAST 30 12:45~13:15 国井 琴乃			12:30
12:30													
13:00	M ACTIVE 13:30~14:00 鈴木 誠	脂肪バイバイ 13:30~14:00 鈴木 誠		M ACTIVE 13:30~14:00 鈴木 誠	脂肪バイバイ 13:30~14:00 鈴木 誠		M ACTIVE 13:30~14:00 鈴木 誠	脂肪バイバイ 13:30~14:00 鈴木 誠		M ACTIVE 13:30~14:00 鈴木 誠	脂肪バイバイ 13:30~14:00 鈴木 誠		13:00
14:00	13:30~14:30 国井 琴乃	初めて背泳ぎ 14:15~14:45 鈴木 誠		13:30~14:30 国井 琴乃	初めて背泳ぎ 14:15~14:45 鈴木 誠		13:30~14:30 国井 琴乃	初めて背泳ぎ 14:15~14:45 鈴木 誠		13:30~14:30 国井 琴乃	初めて背泳ぎ 14:15~14:45 鈴木 誠		14:00
15:00	M POWER 14:45~15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 14:55~15:25 鈴木 誠		M POWER 14:45~15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 14:55~15:25 鈴木 誠		M POWER 14:45~15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 14:55~15:25 鈴木 誠		M POWER 14:45~15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 14:55~15:25 鈴木 誠		15:00
16:00	M fight 16:05~17:05 映像			M fight 16:05~17:05 映像			M fight 16:05~17:05 映像			M fight 16:05~17:05 映像			16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00	20:00閉館												20:00

11月4日(月)・23日(土)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。

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!!