

# 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12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	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			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			M groove 11:30～12:30 矢吹 千春		
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			メニュー マスターズ 12:45～13:45					ZUMBA 12:45～13:30 大内 万里子					
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					
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	週替わり映像レッスン 17:30～18:00														
18:45															
19:00	M groove 45 18:15～19:00 市川 心			M MOVE30 18:30～19:00 吉成 久幸						M fight 45 18:15～19:00 映像					
19:15															
19:30	M CORE +テクニック15 19:15～20:00 吉成 久幸			M fight 30 +テクニック15 19:15～20:00 吉成 久幸						M BLAST 45 19:15～20:00 国井 琴乃					
19:45															
20:00															
20:15															
20:30	M fight 45 20:15～21:00 小林 大昌	メニュー マスターズ 20:15～21:15		M ACTIVE 20:15～21:15 矢吹 千春						M CENTERGY 45 20:30～21:15 鈴木 誠					
20:45															
21:00	M CENTERGY 30 21:15～21:45 映像														
21:15															
21:30															
21:45															
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。

	12月1日(日)			12月8日(日)			12月15日(日)			12月22日(日)			12月29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
10:00	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												
11:00	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		11:15												
12:00	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			12:15												
12:30	12:45~13:15 国井 琴乃			12:30												
13:00																13:00
13:15	M ACTIVE	脂肪バイバイ 13:30~14:00 鈴木 誠		13:15												
14:00	13:30~14:30 国井 琴乃			14:00												
14:15		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																16:00
16:15	M fight			16:15												
17:00	16:05~17:05 映像			17:00												
17:15																17:15
18:00																18:00
18:15																18:15
19:00																19:00
19:15																19:15
20:00	20:00閉館														20:00	

12月31日(火)~1月3日(金)は年末年始冬期休館日となります。  
尚、12月30日(月)・1月4日(土)は20時までの短縮営業となります。  
ご確認よろしくお願い致します。

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！



「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!!