

# 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。

2025年3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																9:30
10:00																10:00
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	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			10:15
11:00																11:00
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 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				アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠		11:15
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			12:00
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		メニュー マスターズ 12:45～13:45					ZUMBA 12:45～13:30 大内 万里子						13:00
14:00																14:00
14:15	バランスボール 14:15～15:15 鈴木 誠			M BLAST 13:30～14:30 映像		きれいに背泳ぎ 13:50～14:20 鈴木 誠				エアロビクス 13:15～14:15 矢吹 千春						14:00
15:00																15:00
15:15																15:00
16:00																16:00
17:00																17:00
17:30	週替わり映像レッスン 17:30～18:00															17:00
18:00																18:00
18:15	M BLAST 45 18:15～19:00 映像															18:00
19:00																19:00
19:15	M CORE +テクニック15 19:15～20:00 吉成 久幸			M MOVE30 18:30～19:00 吉成 久幸												19:00
20:00																20:00
20:15	M fight 45 20:15～21:00 小林 大昌			M fight 30 +テクニック15 19:15～20:00 吉成 久幸												20:00
21:00																21:00
21:15	M CENTERGY 30 21:15～21:45 映像		メニュー マスターズ 20:15～21:15	M ACTIVE 20:15～21:15 矢吹 千春			M ACTIVE 45 19:15～20:00 映像			M BLAST 45 19:15～20:00 映像		メニュー マスターズ 19:00～20:00				21:00
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。

※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。

予約制

予約制

ジムチケット  
配布

ジムチケット  
配布

ジムチケット  
配布

	3月2日(日) 新曲イベント			3月9日(日)			3月16日(日)			3月23日(日)			3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		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																10:00
10:15																10:15
10:30																10:30
10:45																10:45
11:00																11:00
11:15																11:15
11:30																11:30
11:45																11:45
12:00																12:00
12:15																12:15
12:30																12:30
12:45																12:45
13:00																13:00
13:15																13:15
13:30																13:30
13:45																13:45
14:00																14:00
14:15																14:15
14:30																14:30
14:45																14:45
15:00																15:00
15:15																15:15
15:30																15:30
15:45																15:45
16:00																16:00
16:15																16:15
16:30																16:30
16:45																16:45
17:00																17:00
17:15																17:15
17:30																17:30
17:45																17:45
18:00																18:00
18:15																18:15
18:30																18:30
18:45																18:45
19:00																19:00
19:15																19:15
19:30																19:30
19:45																19:45
20:00	20:00閉館															20:00

Power・Fightのイントロと  
Power・Fightのレッスンは  
予約制・有料となります。

3月20日(木)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！



**KAATSU TRAINING** 「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!!