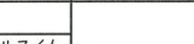


スポーツクラブ・ライフ

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9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	
45															45	
10:00														ジューニア スイミング	10:00	
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	アクアダンス 10:30～11:00 橋本 理沙		10:15～11:15 矢吹 千春		15	
30															30	
45															45	
11:00														アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠	11:00	
15	エアロビクス 11:00～11:45 大内 万里子	45	初めてクロール 11:00～11:30 鈴木 誠	11:00～12:00 鈴木 誠			11:00～12:00 橋本 理沙	アクアダンス 11:30～12:00 市川 心		11:15～11:45 吉成 久幸				15		
30														30		
45														45		
12:00										12:00～12:30 小林 大昌			11:30～12:30 矢吹 千春		12:00	
15							12:00～12:45 小林 大昌								15	
30				12:15～13:15 鈴木 誠											30	
45											メニューインターバル 12:45～13:15				45	
13:00										12:45～13:30 大内 万里子			12:45～13:45 鈴木 誠		13:00	
15															15	
30	13:00～14:00 橋本 理沙		インターバルスイム 13:15～13:45 鈴木 誠												30	
45															45	
14:00				13:30～14:30 須貝 均						バレトソールシンセシス 13:45～14:15 大内 万里子	30	SUPプログラム 13:30～14:10 西間木 恵理			14:00	
15															15	
30	バランスボール 14:15～15:15 鈴木 誠		アクアジョギング 14:15～14:45 市川 心									アクアダンス 14:30～15:00 西間木 恵理			30	
45										14:30～15:00 映像					45	
15:00															15:00	
15				初めてフラ											15	
30				15:00～16:00 佐藤 典子											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															15	
30	週替わり映像レッスン 17:30～18:00														30	
45															45	
19:00															19:00	
15															15	
30		45													30	
45	18:15～19:00 映像														45	
20:00															20:00	
15															15	
30															30	
45	+テクニック15 19:15～20:00 吉成 久幸		アクアダンス 19:30～20:00 久米澤 一稀								メニュー マスターズ 19:00～20:00				45	
21:00															21:00	
15															15	
30															30	
45	20:15～21:00 小林 大昌		メニュー マスターズ 20:15～21:15												45	
22:00															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。

9月7日(日)				9月14日(日)				9月21日(日)				9月28日(日)				
	スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ			
	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	M CENTERGY			M CENTERGY				M CENTERGY				M CENTERGY				15
30																30
45	10:00~11:00 映像	マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠		10:00~11:00 映像	マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			10:00~11:00 映像	マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			10:00~11:00 映像	マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			45
11:00																11:00
15	コンビネーションエアロ 11:15~11:45 須貝 均			コンビネーションエアロ 11:15~11:45 須貝 均				コンビネーションエアロ 11:15~11:45 須貝 均				コンビネーションエアロ 11:15~11:45 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																45
12:00	コンビネーションステップ 12:00~12:30 須貝 均			コンビネーションステップ 12:00~12:30 須貝 均				コンビネーションステップ 12:00~12:30 須貝 均				コンビネーションステップ 12:00~12:30 須貝 均				12:00
15																15
30	M BLAST 30			M BLAST 30				M BLAST 30				M BLAST 30				30
45																45
13:00	12:45~13:15 須貝 均			12:45~13:15 須貝 均				12:45~13:15 須貝 均				12:45~13:15 須貝 均				13:00
15																15
30																30
45	M ACTIVE	アクアダンス 13:30~14:00 市川 心		M ACTIVE	アクアダンス 13:30~14:00 市川 心			M ACTIVE	アクアダンス 13:30~14:00 市川 心			M ACTIVE	アクアダンス 13:30~14:00 市川 心			45
14:00																14:00
15	13:30~14:30 鈴木 誠			13:30~14:30 鈴木 誠				13:30~14:30 鈴木 誠				13:30~14:30 鈴木 誠				15
30																30
45																45
15:00	M POWER	初めて背泳ぎ 14:45~15:15 鈴木 誠		M POWER	初めて背泳ぎ 14:45~15:15 鈴木 誠			M POWER	初めて背泳ぎ 14:45~15:15 鈴木 誠			M POWER	初めて背泳ぎ 14:45~15:15 鈴木 誠			15:00
15																15
30	14:45~15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 15:25~15:55 鈴木 誠		14:45~15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 15:25~15:55 鈴木 誠			14:45~15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 15:25~15:55 鈴木 誠			14:45~15:45 小林 大昌	初めてバタフライ 15:25~15:55 鈴木 誠			30
45																45
16:00	M fight			M fight				M fight				M fight				16:00
15																15
30																30
45	16:05~17:05 久米澤 一稀			16:05~17:05 久米澤 一稀				16:05~17:05 久米澤 一稀				16:05~17:05 久米澤 一稀				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

9月15日(月)・9月23日(火)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！



「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!!