

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			プール	スクール
9:30																			
45																			
10:00																			
15	バランスコーディネーション	アクアダンス		M fight 45				M CORE				M BLAST							
30	10:15～10:45 大内 万里子	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 映像	メニューインターバル			10:00～11:00 映像	アクアダンス			M ACTIVE			
45					10:15～10:45				10:15～10:45				10:30～11:00 橋本 理沙			10:15～11:15 矢吹 千春			
11:00																			
15	エアロビクス 45	初めてクロール		M ACTIVE				M POWER				M CORE							
30	11:00～11:45 大内 万里子	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			11:15～11:45 吉成 久幸					アクアジョギング		
45									11:30～12:00 市川 心			M fight 30				M groove	11:15～11:45 鈴木 誠		
12:00	M POWER 45											12:00～12:30 小林 大昌				11:30～12:30 矢吹 千春			
15	12:00～12:45 小林 大昌																		
30																			
45																			
13:00																			
15	M groove	インターバルスイム			12:15～13:15 鈴木 誠							ZUMBA	メニューインターバル			M CENTERGY			
30	13:00～14:00 橋本 理沙	13:15～13:45 鈴木 誠				メニュー						12:45～13:30 大内 万里子	12:45～13:15			12:45～13:45 鈴木 誠			
45						マスターズ													
14:00						12:45～13:45													
15																			
30	バランスボール	アクアジョギング			13:30～14:30 須貝 均							バレトンスールシンセシス 30	SUPプログラム			M CORE	SUPプログラム		
45		14:15～14:45 市川 心				きれいに背泳ぎ						13:45～14:15 大内 万里子	13:30～14:10 西間木 恵理			14:00～14:30 吉成 久幸	13:30～14:10 西間木 恵理		
15:00	14:15～15:15 鈴木 誠					13:50～14:20 鈴木 誠													
15						アクアジョギング						M R30	アクアダンス			M fight 30	アクアダンス		
30						14:20～14:50 鈴木 誠						14:30～15:00 映像	14:30～15:00 西間木 恵理			14:45～15:15 吉成 久幸	14:30～15:00 西間木 恵理		
45																			
16:00																			
15																			
30																			
45																			
17:00																			
15																			
30																			
45																			
18:00																			
15																			
30																			
45																			
19:00																			
15																			
30																			
45																			
20:00																			
15																			
30																			
45																			
21:00																			
15																			
30																			
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。

10月5日(日)				10月12日(日)				10月19日(日)				10月26日(日)				
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スクール		スタジオ	プール	スクール		スタジオ	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																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																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		アクアダンス 13:30~14:00 市川 心			アクアダンス 13:30~14:00 市川 心				アクアダンス 13:30~14:00 市川 心				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		初めて背泳ぎ 14:45~15:15 鈴木 誠			初めて背泳ぎ 14:45~15:15 鈴木 誠				初めて背泳ぎ 14:45~15:15 鈴木 誠				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																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

10月13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。

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!!