

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			
9:30														
45														
10:00			M fight 45			M CORE			M BLAST			M ACTIVE		ス ジ ュ ニ ン グ
15	バランスコーディネーション 10:15～10:45 大内 万里子	30	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	メニューインターバル 10:30～11:00		10:15～11:15 矢吹 千春		
30														
45														
11:00	エアロビクス 45	初めてクロール 11:00～11:30 鈴木 誠	M ACTIVE			M POWER	アクアダンス 11:00～11:30 市川 心		M CORE				アクアジョギング 11:15～11:45 鈴木 誠	
15			11:00～12:00 鈴木 誠			11:00～12:00 映像			M fight 30					
30														
45	M POWER 45													
12:00	12:00～12:45 小林 大昌		M CENTERGY			M CENTERGY 45								
15			12:15～13:15 鈴木 誠			12:15～13:00 映像								
30														
45									ZUMBA	メニューインターバル 12:45～13:15		M CENTERGY		
13:00	M groove	13:00～14:00 映像	13:30～14:30 須貝 均	メニュー マスターズ 12:45～13:45		エアロビクス	メニューインターバル 13:30～14:00		12:45～13:30 大内 万里子			12:45～13:45 鈴木 誠		
15														
30														
45														
14:00	バランスボール	アクアジョギング 14:15～14:45 市川 心		きれいに背泳ぎ 13:50～14:20 鈴木 誠		13:15～14:15 矢吹 千春			バレットソールシンセシス 30	SUPプログラム 13:30～14:10 西間木 恵理		M CORE	SUPプログラム 13:30～14:10 西間木 恵理	
15				アクアジョギング 14:20～14:50 鈴木 誠								14:00～14:30 吉成 久幸		
30									M R30			M fight 30	アクアダンス 14:30～15:00 西間木 恵理	
45									14:30～15:00 映像	アクアダンス 14:30～15:00 西間木 恵理		14:45～15:15 吉成 久幸		
15:00	14:15～15:15 鈴木 誠													
15														
30														
45														
16:00												M BLAST 45	きれいにクロール 15:15～15:45 鈴木 誠	
15													初めて平泳ぎ 15:45～16:15 鈴木 誠	
30														
45														
17:00			ス ジ ュ ニ ン グ									M RIDE	ジムチケット 配布	
15														
30														
45														
18:00	週替わり映像レッスン 17:30～18:00		週替わり映像レッスン 17:30～18:00											
15	M POWER 45		M MOVE30	ジムチケット 配布		M groove			M fight 45					
30	18:15～19:00 映像		18:15～18:45 吉成 久幸			18:00～19:00 矢吹 千春			18:15～19:00 久米澤 一稀					
45														
19:00	M CORE		M BLAST						M BLAST 45	メニュー マスターズ 19:00～20:00			メニュー マスターズ 18:30～19:30	
15	＋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	19:00～20:00 久米澤 一稀			M ACTIVE	アクアダンス 19:30～20:00 市川 心		19:15～20:00 久米澤 一稀					
30														
45														
20:00	M fight 45													
15														
30														
45	20:15～21:00 小林 大昌	メニュー マスターズ 20:15～21:15	M ACTIVE			M CENTERGY 45	メニュー マスターズ 20:15～21:15		M POWER					
21:00	M CENTERGY 30		20:15～21:15 矢吹 千春			20:30～21:15 鈴木 誠			20:15～21:15 小林 大昌					
15														
30	21:15～21:45 映像													
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、スタジオ側掲示板上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2日(日)				11月9日(日)				11月16日(日)				11月23日(日)				11月30日(日)			
	プール				プール				プール				プール				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		スタジオ	プール	スクール		スタジオ	プール	スクール
9:30																			
45																			
10:00																			
15																			
30																			
45	10:00～11:00 映像				10:00～11:00 映像				10:00～11:00 映像				10:00～11:00 映像				10:00～11:00 映像		
11:00		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				マッスルアクア 10:45～11:15 鈴木 誠	
15	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				シンプルエアロ 11:15～11:45 須貝 均		
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				アクアダンス 11:30～12:00 鈴木 誠	
45																			
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				コンビネーションエアロ 12:00～12:30 須貝 均		
15																			
30																			
45	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				12:45～13:15 須貝 均		
13:00																			
15																			
30																			
45	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				13:30～14:30 鈴木 誠		
14:00																			
15																			
30																			
45	14:45～15:45 小林 大昌	初めて背泳ぎ 14:45～15:15 鈴木 誠			14:45～15:45 小林 大昌	初めて背泳ぎ 14:45～15:15 鈴木 誠			14:45～15:45 小林 大昌	初めて背泳ぎ 14:45～15:15 鈴木 誠			14:45～15:45 小林 大昌	初めて背泳ぎ 14:45～15:15 鈴木 誠			14:45～15:45 小林 大昌	初めて背泳ぎ 14:45～15:15 鈴木 誠	
15:00		初めてバタフライ 15:25～15:55 鈴木 誠				初めてバタフライ 15:25～15:55 鈴木 誠				初めてバタフライ 15:25～15:55 鈴木 誠				初めてバタフライ 15:25～15:55 鈴木 誠				初めてバタフライ 15:25～15:55 鈴木 誠	
16:00																			
15																			
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				16:05～17:05 久米澤 一稀		
17:00																			
15																			
30																			
45																			
18:00																			
15																			
30																			
45																			
19:00																			
15																			
30																			
45																			
20:00																			

11月3日(月)・24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!!