

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			
9:30														
45														
10:00														
15														
30	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											
45														
11:00														
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											
30														
45														
12:00														
15														
30	POWER 45 12:00～12:45 小林 大昌													
45														
13:00														
15														
30	groove 13:00～14:00 映像		インターバルスイム 13:15～13:45 鈴木 誠											
45														
14:00														
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											
45														
15:00														
15														
30														
45														
16:00														
15														
30														
45														
17:00														
15														
30														
45														
18:00														
15														
30	週替わり映像レッスン 17:30～18:00													
45														
19:00														
15														
30	POWER 45 18:15～19:00 映像													
45														
20:00														
15														
30	CORE +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											
45														
21:00														
15														
30	fight 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														

ジムチケット配布

ジムチケット配布

予約制

予約制

ジムチケット配布

ジムチケット配布

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。

12月7日(日)新曲イベント				12月14日(日)				12月21日(日)				12月28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		
		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		マッスルアクア 10:00~10:30 鈴木 誠			M CENTERGY				M CENTERGY				M CENTERGY			10:00
15																15
30					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		30
45																45
11:00	M ACTIVE				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			11:00
15																15
30	11:00~12:00 Chika 矢吹 鈴木					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			12:00
15																15
30	M CENTERGY				M BLAST 30				M BLAST 30				M BLAST 30			30
45																45
13:00	12:20~13:20 Kiku 鈴木				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																45
14:00	M POWER				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		14:00
15																15
30	13:40~14:40 Chika 小林				13:30~14:30 鈴木 誠				13:30~14:30 鈴木 誠				13:30~14:30 鈴木 誠			30
45																45
15:00	M BLAST	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	15:00~16:00 Chika Kiku 須貝 久米澤	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			16:00
15																15
30																30
45																45
17:00	Active・Centergy Power・Blastのレッスンは 予約制・有料となります。				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																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

Active・Centergy
Power・Blastのレッスンは
予約制・有料となります。

12月31日(水)~1月3日(土)は年末年始冬期休館日となります。
尚、12月30日(火)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！

GROUP POWER

GROUP RIDE

GROUP R30

GROUP groove

GROUP fight

GROUP MOVE30

GROUP ACTIVE

GROUP BLAST

GROUP CORE

GROUP CENTERGY

「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!!