

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。

2026年1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	アクアダンス 10:15～10:45 鈴木 誠	M fight 45 10:00～10:45 映像	メニューインターバル 10:15～10:45		M MOVE30 10:15～10:45 吉成 久幸	メニューインターバル 10:15～10:45		M BLAST 10:00～11:00 映像	メニューインターバル 10:30～11:00	M ACTIVE 10:15～11:15 矢吹 千春			
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	M ACTIVE 11:00～12:00 鈴木 誠			M POWER 11:00～12:00 映像	アクアダンス 11:00～11:30 市川 心		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		
30														
45														
12:00														
15	M POWER 45 12:00～12:45 小林 大昌													
30														
45														
13:00														
15	M groove 13:00～14:00 映像	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										
30														
45														
14:00														
15														
30	バランスボール	アクアジョギング 14:15～14:45 市川 心												
45														
15:00														
15	14:15～15:15 鈴木 誠													
30														
45														
16:00														
15														
30														
45														
17:00														
15														
30														
45														
18:00														
15	M POWER 18:00～19:00 映像													
30														
45														
19:00														
15	M 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												
30														
45														
20:00														
15	M fight 45 20:15～21:00 小林 大昌	メニュー マスターズ 20:15～21:15												
30														
45														
21:00														
15	M CENTERGY 30 21:15～21:45 映像													
30														
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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ジムチケット配布

予約制

予約制

ジムチケット配布

※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。

1月4日(日)			1月11日(日)			1月18日(日)			1月25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			
9:30														9:30
45														45
10:00														10:00
15	10:00～11:00 映像		10:00～11:00 映像			10:00～11:00 映像			10:00～11:00 映像					15
30														
45		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				45
11:00														11:00
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					15
30														
45		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														12:00
15	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														30
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														
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														
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														
45	16:05～17:05 映像		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

1月12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。

20:00閉館

1月12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!!