

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2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															10:00	
15															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												30	
45															45	
11:00															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												15	
30															30	
45															45	
12:00															12:00	
15	POWER 45 12:00～12:45 小林 大昌														15	
30															30	
45															45	
13:00															13:00	
15	groove 13:00～14:00 映像														15	
30															30	
45															45	
14:00															14:00	
15															15	
30	バランスボール		アクアジョギング 14:15～14:45 市川 心												30	
45															45	
15:00															15:00	
15	14:15～15:15 鈴木 誠														15	
30															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	週替わり映像レッスン 17:30～18:00														15	
30															30	
45															45	
19:00															19:00	
15	POWER 45 18:15～19:00 映像														15	
30															30	
45															45	
20:00															20:00	
15	CORE +テクニク15 19:15～20:00 吉成 久幸		アクアダンス 19:30～20:00 久米澤 一稀												15	
30															30	
45															45	
21:00															21:00	
15	fight 45 20:15～21:00 小林 大昌		メニュー マスターズ 20:15～21:15												15	
30															30	
45	CENTERGY 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。														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。

2月1日(日)			2月8日(日)			2月15日(日)			2月22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		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		10:00～11:00 映像			10:00～11:00 映像			10:00～11:00 映像						45
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					11:00
15															15
30	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
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	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						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	2月23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。												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閉館												20:00		

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!!