

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3月～

時間	月曜日			火曜日			水曜日			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															
10:00															
10:15	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		M fight 45 10:00～10:45 映像			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		
11:00	エアロビクス 11:00～11:45 大内 万里子 45	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					
12:00	M POWER 45 12:00～12:45 小林 大昌			M CENTERGY 12:15～13:15 鈴木 誠			M CENTERGY 45 12:15～13:00 映像			M fight 30 12:00～12:30 小林 大昌			M groove 11:30～12:30 矢吹 千春		
13:00	M groove 13:00～14:00 映像	メニューインターバル 13:15～13:45 鈴木 誠		M BLAST 13:30～14:30 須貝 均	メニュー マスターズ 12:45～13:45					ZUMBA 12:45～13:30 大内 万里子	メニューインターバル 12:45～13:15		M CENTERGY 12:45～13:45 鈴木 誠		
14:00	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			きれいに背泳ぎ 13:50～14:20 鈴木 誠		エアロビクス 13:15～14:15 矢吹 千春	メニューインターバル 13:30～14:00		パレトソールシンセシス 13:45～14:15 大内 万里子 30	SUPプログラム 13:30～14:10 西間木 恵理		M CORE 14:00～14:30 吉成 久幸	SUPプログラム 13:30～14:10 西間木 恵理	
15:00					アクアジョギング 14:20～14:50 鈴木 誠		M ACTIVE 30 14:30～15:00 矢吹 千春	脂肪バイバイ 14:30～15:00 鈴木 誠		M R30 14:30～15:00 映像	アクアダンス 14:30～15:00 西間木 恵理		M fight 30 14:45～15:15 吉成 久幸	アクアダンス 14:30～15:00 西間木 恵理	
16:00					初めてフラ 15:00～16:00 佐藤 典子								M BLAST 45 15:30～16:15 久米澤 一稀	きれいにクロール 15:15～15:45 鈴木 誠	
17:00															
18:00	週替わり映像レッスン 17:30～18:00														
18:15	M POWER 45 18:15～19:00 映像			M MOVE30 18:15～18:45 吉成 久幸						M groove 18:00～19:00 矢吹 千春			M fight 45 18:15～19:00 久米澤 一稀		
19:00	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		M BLAST 19:00～20:00 久米澤 一稀						M ACTIVE 19:15～20:15 鈴木 誠			M BLAST 45 19:15～20:00 久米澤 一稀	メニュー マスターズ 19:00～20:00	
20:00	M fight 45 20:15～21:00 小林 大昌	メニュー マスターズ 20:15～21:15		M ACTIVE 20:15～21:15 矢吹 千春						M CENTERGY 45 20:30～21:15 鈴木 誠	メニュー マスターズ 20:15～21:15				
21:00	M CENTERGY 30 21:15～21:45 映像														
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。												21:00閉館		

※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。

	3月1日(日)			3月8日(日)			3月15日(日)			3月22日(日)			3月29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													
9:30																9:30
10:00																10:00
10:15	M CENTERGY			10:15												
10:30	10:00~11:00 映像			10:30												
10:45		マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠		10:45												
11:00																11:00
11:15	シンプルエアロ 11:15~11:45 須貝 均			11:15												
11:30		アクアダンス 11:30~12:00 鈴木 誠		11:30												
12:00																12:00
12:15	コンビネーションエアロ 12:00~12:30 須貝 均			12:15												
12:30	M BLAST 30			12:30												
12:45	12:45~13:15 須貝 均			12:45												
13:00																13:00
13:15																13:15
13:30																13:30
13:45	M ACTIVE			13:45												
14:00	13:30~14:30 鈴木 誠			14:00												
14:15		アクアダンス 13:30~14:00 市川 心		14:15												
14:30																14:30
14:45	M POWER			14:45												
15:00	14:45~15:45 小林 大昌			15:00												
15:15		初めて背泳ぎ 14:45~15:15 鈴木 誠		15:15												
15:30		初めてバタフライ 15:25~15:55 鈴木 誠		15:30												
15:45																15:45
16:00	M fight			16:00												
16:15	16:05~17:05 久米澤 一稀			16:15												
16:30																16:30
16:45																16:45
17:00																17:00
17:15																17:15
17:30																17:30
17:45																17:45
18:00																18:00
18:15																18:15
18:30																18:30
18:45																18:45
19:00																19:00
19:15																19:15
19:30																19:30
19:45																19:45
20:00	20:00閉館															20:00

3月20日(金)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！



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!!