

7月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

2024年6月20日

月	火	水	木	金	土	日
9:00 メインスタジオ ジムプログラム プール 有料プログラム	メインスタジオ ジムプログラム プール 有料プログラム	メインスタジオ プール 有料プログラム	メインスタジオ ジムプログラム プール 有料プログラム	メインスタジオ ジムプログラム プール 有料プログラム	メインスタジオ プール 有料プログラム	メインスタジオ
9:30 ラジオ体操 9:30~ Akina	ストレッチ 9:30~ ASUKA	ストレッチ 9:30~ Hiro	ストレッチ 9:30~ ASUKA	ストレッチ 9:30~ 出井	スイミングスクール プール利用できません	
10:00 Group Active Akina ☆ 10:15~11:15	アクアエクササイズ 10:00~ 青木	Group Power ASUKA ☆ 10:15~11:15	アクアエクササイズ 10:00~ 三鍋	アクアエクササイズ 10:00~ 青木	スイミングスクール コース利用制限あり ②~⑤コースが 利用できます	
10:30 ローインパクト 出井 ☆ 11:30~12:15	はじめてバタフライ 10:45~ 青木	Group Fight Hiro ☆ 10:15~11:15	はじめて背泳ぎ 10:45~ 三鍋	ローインパクト 出井 ☆ 10:15~11:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~⑤コースが 利用できます	
11:00 Group Groove ASUKA ☆ 12:30~13:15	はじめて平泳ぎ 11:30~ 青木・秋山	Group Blast Hiro ☆~☆☆ 11:30~12:15	はじめて背泳ぎ 11:30~ 秋山	オリジナルメニュー 作成 11:00~ 1 (有料) 事前予約制	コンディショニング 11:15~ 出井	週替わりレッスン 10:45~11:30
11:30 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	マシン使い方説明会 13:00~ Akina	マシン使い方説明会 11:30~ Akina	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	有料 いきいきシニア 健康教室 11:15~12:15
12:00 Group Centergy CHIVI ☆ 14:30~15:30	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~⑥コースが 利用できます
12:30 Group Groove ASUKA ☆ 12:30~13:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
13:00 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
13:30 Group Centergy CHIVI ☆ 14:30~15:30	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
14:00 Group Centergy CHIVI ☆ 14:30~15:30	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
14:30 Group Centergy CHIVI ☆ 14:30~15:30	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
15:00 Group Centergy CHIVI ☆ 14:30~15:30	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
15:30 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
16:00 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
16:30 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
17:00 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
17:30 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
18:00 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
18:30 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
19:00 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
19:30 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
20:00 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
20:30 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
21:00 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
21:30 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
22:00 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
22:30 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます
23:00 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	グループコア Akina ☆ 12:15~13:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	グループファイト 13:15~ Papa ☆	グループパワー ASUKA ☆ 12:00~13:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます

※プールの利用コースは当日変更になる場合もあります。あらかじめご了承ください。
 ※塗りつぶされている箇所は、時間や内容が先月と変更になっています。

【予約制のスタジオレッスンについて】
 1. レッスン使用ツールの数に限りがあるため、以下のレッスンは定員を設けています。
 ・ Group Power ・ Group Blast ・ Group Active ・ Group Core ・ 3D30 ・ スモールグループレッスン ・ 有料レッスン
 2. 上記レッスンについては、お手持ちの携帯電話より事前の参加予約をお願いします。
 3. 予約方法はエリエールスポーツクラブの公式LINEのメニューバーより予約フォームをタップし、必要事項をご入力ください。
 4. 予約確定後、当日スタジオ入場前に名簿への名前の記入をお願いします。
 5. 当日、参加者の空きがあれば予約のない方もご参加いただけます。
 その他ご不明な点がございましたら、ジムスタッフまでお問い合わせください。

【ジムプログラム】 定員各5名(先着順)
 月曜日、火曜日、木曜日に『マシンの使い方説明会』の時間を設けています。初めてジムをご利用される方やトレーニング初心者の方にオススメのプログラムです。開始時刻にジムカウンターにお集まりください。所用時間20分~30分
 続けて行われる、オリジナルメニューの作成は1コイン(¥500)で皆様一人ひとりの目的やご要望にあわせて、トレーニングメニューの作成を承るクラスです。

プールレッスンは1日~26日で行います
 エリエールスポーツクラブのLINEは登録済みですか？
 休館日のお知らせやレッスンの代行・休講に、
 キャンペーンやイベント情報などを配信しています。
 レッスン予約やお問い合わせにもご利用いただけます。
 登録がまだの方はQRコードを読み込んでいただくか
 ID検索で登録をお願いします。

エリエールスポーツクラブ
 LINE ID: @gox0756k

