

9月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

2024年8月22日

月	火	水	木	金	土	日
9:00	メインスタジオ ジムプログラム	メインスタジオ ジムプログラム	メインスタジオ ジムプログラム	メインスタジオ ジムプログラム	メインスタジオ ジムプログラム	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	アクアエクササイズ 10:00~ 青木	Group Power ASUKA ☆	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 ①~⑤コースが 利用できます	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	Group Active Akina ☆	Group Fight Hiro ☆	Group Groove ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	はじめてバタフライ 10:45~ 青木	はじめて背泳ぎ 10:45~ 三鍋	はじめて背泳ぎ 10:45~ 三鍋	はじめて背泳ぎ 10:45~ 青木	はじめて背泳ぎ 10:45~ 青木	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
11:30	ローインパクト 出井 ☆	Group Blast Hiro ☆~☆☆	Group Core Hiro ☆	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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
12:00	はじめて平泳ぎ きれいにバタフライ 11:30~ 青木・秋山	マシン使い方説明会 11:30~ Akina	きれいに平泳ぎ 11:30~ 秋山	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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
12:30	Group Groove ASUKA ☆	Group Centergy CHIVI ☆	グループパワー Akina ☆	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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
13:00	マシン使い方説明会 13:00~ Akina	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	はじめて4泳法 13:15~ 秋山	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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 Power ASUKA ☆	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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 ☆	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	オリジナルメニュー 作成 13:30~	グループパワー ASUKA ☆	グループパワー ASUKA ☆	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2日~27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

