

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 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	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	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	
10:30 Group Power ASUKA ☆ 10:15~11:15	Group Power ASUKA ☆ 10:15~11:15	Group Fight Hiro ☆ 10:15~11:15	Group Groove ASUKA ☆ 10:15~11:00	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 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	はじめて背泳ぎ 10:45~ 三鍋	はじめて背泳ぎ 10:45~ 三鍋	オリジナルメニュー 作成 11:00~ 1 (有料) 事前予約制	週替わりレッスン 10:45~11:30	
11:30 Group Blast Hiro ☆~☆☆ 11:30~12:15	マシン使い方説明会 11:30~ Akina	Group Core Hiro ☆ 11:30~ Hiro ☆	Group Centergy CHIVI ☆ 11:15~12:00	コンディショニング 11:15~ 出井	はじめて平泳ぎ きれいにクロール 11:00~ 秋山・真鍋	有料 いきいきシニア 健康教室 11:15~12:15
12:00 Group Groove ASUKA ☆ 12:30~13:15	Group Blast Hiro ☆~☆☆ 11:30~12:15	Group Core Hiro ☆ 11:30~ Hiro ☆	アーナダ ヨガ CHIVI ☆ 12:15~13:00	Group Power ASUKA ☆ 12:00~13:00	週替わり 4 泳法 11:45~ 秋山	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	マシン使い方説明会 13:00~ Akina	Group Centergy CHIVI ☆ 12:30~13:15	Group Active Akina ☆ 12:15~13:00	Group Power ASUKA ☆ 12:00~13:00	ステップアップ 12:30~ 石川	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 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	はじめて平泳ぎ 13:15~ 西之谷	いきいきシニア 健康教室 13:00~14:00	リズムストレッチ Akina ☆ 13:15~14:00	Group Groove ASUKA ☆ 13:15~14:00	パーソナルスイム (有料) 13:00~ 石川	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 ☆ 13:30~14:15	オリジナルメニュー 作成 13:30~	はじめて4泳法 13:15~ 秋山	グループ Fight 13:15~ Papa ☆	Group Groove ASUKA ☆ 13:15~14:00	グループ Power Mac ☆ 15:15~16:00	週替わりレッスン 13:30~14:15
14:00 Group Centergy CHIVI ☆ 14:30~15:30	きれいにクロール 14:00~ 西之谷	アクアエクササイズ 14:00~ 秋山	ZUMBA 田井 ☆ 14:00~14:45	Group Groove ASUKA ☆ 13:15~14:00	グループ Power Mac ☆ 15:15~16:00	スイミングスクール コース利用制限あり ①~④コースが 利用できます
14:30 Group Centergy CHIVI ☆ 14:30~15:30		オリジナルエアロ 出井 ☆~☆☆ 14:30~15:15	Sintex Tone&Reborne 田井 ☆ 15:00~15:45	リラックス コンディショニング 14:15~ Papa ☆	グループ Power Mac ☆ 15:15~16:00	週替わりレッスン 14:00~15:00
15:00 Group Centergy CHIVI ☆ 14:30~15:30						
15:30 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15						
16:00 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	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 ①~④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 ①~④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 ①~④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 ①~④コースが 利用できます	週替わりレッスン 15:30~16:30
16:30 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	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	スイミングスクール プール利用できません	スイミングスクール プール利用できません	スイミングスクール プール利用できません	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	週替わりレッスン 16:30~17:30
17:00 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	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	スイミングスクール プール利用できません	スイミングスクール プール利用できません	スイミングスクール プール利用できません	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	週替わりレッスン 16:30~17:30
17:30 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	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	スイミングスクール プール利用できません	スイミングスクール プール利用できません	スイミングスクール プール利用できません	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	週替わりレッスン 16:30~17:30
18:00 Group Power ASUKA ☆ 13:30~14:15	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	スイミングスクール プール利用できません	スイミングスクール プール利用できません	スイミングスクール プール利用できません	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	週替わりレッスン 16:30~17:30
18:30 Group Fight Papa ☆ 18:15~19:00	Group Active Akina ☆ 18:15~19:15	グループ Active Akina ☆ 18:15~19:15	グループ Power Hiro ☆ 18:30~19:30	Sintex Reborne 田井 ☆~☆☆ 18:15~19:00	スイミングスクール コース利用制限あり ⑥~⑦コースが 利用できます	
19:00 Group Core 19:15~ Papa ☆	Group Core 19:15~ Papa ☆	グループ Core 19:15~ Papa ☆	グループ Fight Hiro ☆ 19:45~20:45	ZUMBA 田井 ☆ 19:15~20:00	スイミングスクール コース利用制限あり ⑥~⑦コースが 利用できます	
19:30 Group Core 19:15~ Papa ☆	Group Core 19:15~ Papa ☆	グループ Core 19:15~ Papa ☆	グループ Fight Hiro ☆ 19:45~20:45	ZUMBA 田井 ☆ 19:15~20:00	スイミングスクール コース利用制限あり ⑥~⑦コースが 利用できます	
20:00 Group Power Hiro ☆ 20:00~21:00	はじめてクロール 20:00~ 西之谷	グループ Centergy Mac ☆ 19:25~20:10	グループ Fight Hiro ☆ 19:45~20:45	グループ Centergy CHIVI ☆ 20:15~21:00	スイミングスクール コース利用制限あり ⑥~⑦コースが 利用できます	
20:30 Group Power Hiro ☆ 20:00~21:00	個人メドレー 20:45~ 西之谷	グループ Groove ASUKA ☆ 20:20~21:05	グループ Fight Hiro ☆ 19:45~20:45	グループ Centergy CHIVI ☆ 20:15~21:00	スイミングスクール コース利用制限あり ⑥~⑦コースが 利用できます	
21:00 Group Blast Hiro ☆~☆☆ 21:15~22:00		グループ Groove ASUKA ☆ 20:20~21:05	グループ Fight Hiro ☆ 19:45~20:45	グループ Centergy CHIVI ☆ 20:15~21:00	スイミングスクール コース利用制限あり ⑥~⑦コースが 利用できます	
21:30 Group Blast Hiro ☆~☆☆ 21:15~22:00		グループ Groove ASUKA ☆ 20:20~21:05	グループ Fight Hiro ☆ 19:45~20:45	グループ Centergy CHIVI ☆ 20:15~21:00	スイミングスクール コース利用制限あり ⑥~⑦コースが 利用できます	
22:00 リカバリーストレッチ 22:10~22:25		グループ Groove ASUKA ☆ 20:20~21:05	グループ Fight Hiro ☆ 19:45~20:45	グループ Centergy CHIVI ☆ 20:15~21:00	スイミングスクール コース利用制限あり ⑥~⑦コースが 利用できます	
22:30 リカバリーストレッチ 22:10~22:25		グループ Groove ASUKA ☆ 20:20~21:05	グループ Fight Hiro ☆ 19:45~20:45	グループ Centergy CHIVI ☆ 20:15~21:00	スイミングスクール コース利用制限あり ⑥~⑦コースが 利用できます	
23:00		グループ Groove ASUKA ☆ 20:20~21:05	グループ Fight Hiro ☆ 19:45~20:45	グループ Centergy CHIVI ☆ 20:15~21:00	スイミングスクール コース利用制限あり ⑥~⑦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

