

11月・12月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

	月			火			水				
	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	メインスタジオ	プール		有料プログラム
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	メインスタジオ	プール	有料プログラム	9:00
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			9:30
10:00	Group Active Akina ☆		アクアエクササイズ 10:00~ 青木		Group Power 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	Group Fight Hiro ☆	アクアエクササイズ 10:00~ 三鍋	有料 いきいきシニア 健康教室	10:00
11:00	10:15~11:15		はじめて背泳ぎ 10:45~ 青木		10:15~11:15		はじめてバタフライ きれいに平泳ぎ 11:00~ 三鍋・真鍋	10:15~11:15	はじめて平泳ぎ 10:45~ 三鍋	10:15~11:15	11:00
11:30	ローインパクト 出井 ☆		はじめてクロール きれいに平泳ぎ 11:30~ 青木・石川		Group Blast Hiro ☆☆☆ 11:30~12:15	マシン使い方説明会 11:30~ Akina		Group Core Hiro ☆	きれいにクロール 11:30~ 西之谷		11:30
12:00	11:30~12:15						高難易度泳法 パーソナルスイム(有料) 11:45~ 三鍋・真鍋				12:00
12:30	Group Groove ASUKA ☆				Group Centergy CHIVI ☆			Group Active Akina ☆			12:30
13:00	12:30~13:15	マシン使い方説明会 13:00~ Akina		有料	12:30~13:15			12:15~13:00			13:00
13:30	Group Power ASUKA ☆	オリジナルメニュー 作成 13:30~	はじめてクロール 13:15~ 石川	いきいきシニア 健康教室 13:00~14:00	アーナタヨガ CHIVI ☆		はじめて4泳法 13:15~ 秋山	リズムストレッチ Akina ☆	13:15~14:00		13:30
14:00	13:30~14:15	T(有料)事前予約制	きれいにバタフライ 14:00~ 石川		13:30~14:15		アクアピクス 14:00~ 西之谷				14:00
14:30	Group Centergy CHIVI ☆				オリジナルエアロ 出井 ☆☆☆ 14:30~15:15			Group Blast Mac ☆☆☆ 14:15~15:00	パーソナルスイム(有料) 14:30~ 喜多		14:30
15:00	14:30~15:30										15:00
15:30											15:30
16:00			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				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		16:00
16:30											16:30
17:00											17:00
17:30			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
18:00											18:00
18:30	Group Fight Papa ☆				Group Active Akina ☆		スイミングスクール プール利用できません	アーナタヨガ CHIVI ☆	スイミングスクール プール利用できません		18:30
19:00	18:15~19:00				18:15~19:15			18:15~19:00			19:00
19:30	Group Core 19:15~ Papa☆				Group Centergy Mac ☆			わくわくエアロ 石原 ☆☆☆ 19:15~20:00			19:30
20:00	Group Power Hiro ☆		バタフライ 20:00~ 西之谷		19:25~20:10			ZUMBA 石原 ☆	各月最終週は スタッフレッスンを 行います		20:00
20:30	20:00~21:00				Group Groove ASUKA ☆			20:15~21:00			20:30
21:00	Group Blast Hiro ☆☆☆ 21:15~22:00		個人メドレー 20:45~ 西之谷		20:20~21:05		アクアピクス 20:45~ 西之谷	Group Fight Papa ☆	インターバルスイム 20:45~ 秋山		21:00
21:30	21:15~22:00				Group Fight Hiro ☆			21:15~22:00			21:30
22:00											22:00
22:30	リカバリーストレッチ 22:10~22:25				リカバリーストレッチ 22:10~22:25						22:30
23:00											23:00

※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。

11月・12月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

	木		金		土		日
	メインスタジオ	ジムプログラム	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	
9:00	メインスタジオ	ジムプログラム	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ
9:30	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 Groove ASUKA ☆ 10:15~11:00	マシン使い方説明会 10:30~ Akina	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		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	
11:00	Group Centergy CHIVI ☆ 11:15~12:00	オリジナルメニュー 作成 11:00~ ↑(有料)事前予約制	コンディショニング 11:15~ 出井	はじめてクロール きれいにバックライ 11:00~ 石川・真鍋	週替わりレッスン 10:45~11:30	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	有料 いきいきシニア 健康教室 11:15~12:15
12:00	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 12:15~13:00		Group Power ASUKA ☆ 12:00~13:00	週替わり4泳法 11:45~ 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 Fight 13:15~Papa ☆		Group Groove ASUKA ☆ 13:15~14:00	パーソナルスイム(有料) 13:00~ 石川			
14:00	ZUMBA 田井 ☆ 14:00~14:45	はじめて背泳ぎ 13:15~ 石川	リラックス コンディショニング 14:15~ Papa☆		週替わりレッスン 13:30~14:15		週替わりレッスン 14:00~15:00
15:00	Sintex Tone&Reborne 田井 ☆ 15:00~15:45	アクアエクササイズ 14:00~ 秋山	Group Power Mac ☆ 15:15~16:00		MEGADANZ KEN ☆ 各月3回 14:30~15:15	スイミングスクール プール利用できません	
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		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	ZUMBA KEN ☆ 各月3回 15:30~16:15		週替わりレッスン 15:30~16:30
17:00				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	週替わりレッスン 16:30~17:30		
18:00							
18:30	Group Power Hiro ☆ 18:30~19:30	スイミングスクール プール利用できません	Sintex Reborne 田井 ☆☆☆ 18:15~19:00	スイミングスクール プール利用できません			
19:00			ZUMBA 田井 ☆ 19:15~20:00				
19:30	Group Fight Hiro ☆ 19:45~20:45		Group Centergy CHIVI ☆ 20:15~21:00		※プールレッスンスケジュール 【11月】1日~28日 【12月】2日~27日 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。		
20:00			クロール 20:45~ 真鍋	平泳ぎ 20:45~ 西之谷			
21:00	Group Centergy Mac ☆ 21:00~22:00		週替わりレッスン 1・3金曜 POWER 2・4金曜 BLAST				
22:00							
22:30							
23:00							

※土日の週替わりレッスンについては、
別紙またはLINEからご確認ください。

【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。

休館日のお知らせ
 11月10日(日) 27日(水)
 12月8日(日) 29日(日) 30日(月) 31日(火)

営業時間変更
 11月26日(火) 9:00~19:00
 11月28日(木) 13:00~23:00



エリエールスポーツクラブ
LINE ID: @gox0756k