

## 4～6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	多目的ルーム	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	
9:00	メインスタジオ	ジムプログラム	プール	多目的ルーム	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	多目的ルーム
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		
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
11:00	10:15～11:15		はじめてクロール 10:45～ 青木		10:15～11:15		11:00～ 三鍋・真鍋	10:15～11:15	はじめてバタフライ 10:45～ 三鍋	10:15～11:15
11:30	ローインパクト 出井 ☆		はじめて背泳ぎ きれいにクロール 11:30～ 青木・西之谷		Group Blast Hiro ☆～☆☆	マシン使い方説明会 11:30～ Akina		Group Core Hiro ☆	きれいに背泳ぎ 11:30～ 真鍋	
12:00	11:30～12:15				11:30～12:15		週替わり4泳法 11:45～ 三鍋	11:30～ Hiro ☆		
12:30	Group Groove ASUKA ☆				Group Centergy CHIVI ☆			Group Active Akina ☆		
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		
13:30	Group Power ASUKA ☆	オリジナルメニュー 作成 13:30～	はじめて背泳ぎ 13:15～ 西之谷	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～ 西之谷	リズムストレッチ Akina ☆		
14:00	13:30～14:15	T(有料)事前予約制	きれいに平泳ぎ 14:00～ 西之谷		13:30～14:15		アクアピクス 14:00～ 西之谷	13:15～14:00		
14:30	Group Centergy CHIVI ☆			コンディショニング Papa ☆	オリジナルエアロ 出井 ☆～☆☆			Group Blast Mac ☆～☆☆		コンディショニング Papa ☆
15:00	14:30～15:30			14:30～15:15	14:30～15:15			14:15～15:00		14:30～15:15
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	
16:30										
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							
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	リラックス コンディショニング 18:15～ Papa ☆	スイミングスクール プール利用できません	
19:00	18:15～19:00				18:15～19:15					
19:30	RITMOS 曾我部 ☆				Group Centergy Mac ☆			わくわくエアロ 石原 ☆～☆☆		
20:00	19:15～20:00				19:25～20:10			19:15～20:00		
20:30	ZUMBA 曾我部 ☆		平泳ぎ(20分) 20:00～ 石川		Group Groove Asuka ☆			ZUMBA 石原 ☆		各月最終週は スタップレッスンを行います
21:00	20:15～21:00		クロール(20分) 20:30～ 石川		20:20～21:20		アクアピクス(30分) 20:45～ 石川	20:15～21:00	インターバルスイム(30分) 20:45～ 西之谷	
21:30	Group Power Hiro ☆		個人メドレー(30分) 21:00～ 石川		リカバリーストレッチ 21:30～22:00		初心者キック(20分) 21:20～ 石川	Group Core Papa ☆	クロール(20分) 21:20～ 西之谷	
22:00	21:15～22:00									
22:30	リカバリーストレッチ 22:10～22:25									
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。

## 4～6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		メインスタジオ		メインスタジオ		メインスタジオ	9:00
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		9:30
10:00	Group Groove ASUKA ☆ 10:15～11:00	マシン使い方説明会 10:30～ Akina	アクアエクササイズ 10:00～ 青木	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		10:00
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	はじめてバタフライ 10:45～ 真鍋	コンディショニング 11:15～ 出井	はじめて背泳ぎ きれいに平泳ぎ 11:00～ 西之谷・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		きれいにクローラ 11:30～ 真鍋	Group Power ASUKA ☆ 12:00～13:00	週替わり 4 泳法 11:45～ 西之谷			12:00
13:00	Group Fight 13:15～Papa ☆				ステップアップ 12:30～ 西之谷			13:00
13:30	ZUMBA 田井 ☆ 14:00～14:45		はじめてクローラ 13:15～ 秋山	Group Groove ASUKA ☆ 13:15～14:00		週替わりレッスン 13:30～14:15		13:30
14:00	Sintex Tone&Reborne 田井 ☆ 15:00～15:45		アクアエクササイズ 14:00～ 秋山	リラックス コンディショニング 14:15～ Papa☆		RITMOS KEN ☆ 各月3回 14:30～15:15		14:00
15:00				Group Power Mac ☆ 15:15～16:00		スイミングスクール プール利用できません		15:00
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		16:00
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		17:00
18:00								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	アーナンダヨガ CHIVI ☆ 18:15～19:00	スイミングスクール プール利用できません			18:30
19:00	Group Fight Hiro ☆ 19:45～20:45			Group Centergy CHIVI ☆ 19:15～20:00				19:00
20:00	Group Blast Mac ☆ 20:15～21:15			Group Blast Mac ☆ 20:15～21:15				20:00
21:00	Group Centergy Mac ☆ 21:00～22:00		背泳ぎ(30分) 20:45～ 石川	バタフライ(30分) 20:45～ 石川				21:00
22:00			平泳ぎ(20分) 21:20～ 石川	背泳ぎ(20分) 21:20～ 石川				22:00
23:00			コンディショニング 21:30～22:00	コンディショニング 21:30～22:00				23:00

※プールレッスンスケジュール  
【4月】1日～27日【5月】8日～28日【6月】1日～28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。

エリエールスポーツクラブ  
LINE ID: @gox0756k

※土日の週替わりレッスンについては、  
公式LINEまたはHP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**  
【4月】13日 (日) 29日 (火) 30日 (水)  
【5月】1日 (木) 11日 (日) 30日 (金)  
【6月】8日 (日) 30日 (月)

**営業時間変更**  
【5月】5日 (月) 6日 (火) 9:00～20:00