


12月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日
	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	プール	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	プール	メインスタジオ
9:00													
9:30												スイミングスクール プール利用できません	
10:00			ストレッチ 9:45~石川☆		ストレッチ 9:45~出井☆		ストレッチポール 9:45~水野☆		ストレッチ 9:45~水野☆				
10:30	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					
11:00	るるんエアロ Juna ☆ 10:30~45分	はじめてクロール 10:45~青木	GROUP POWER ASUKA ☆ 10:30~60分		ローインパクト 出井 ☆ 10:30~45分	きれいに背泳ぎ 10:30~三鍋	GROUP groove RYU ☆ 10:30~60分	はじめて背泳ぎ 10:45~青木	ローインパクト 水野 ☆ 10:30~45分			スイミングスクール コース利用制限あり	
11:30													
12:00	GROUP ACTIVE RYU ☆ 11:30~60分	はじめてバタフライ 11:30~青木	GROUP Fight Papa ☆ 11:45~45分	きれいに平泳ぎ 11:30~青木	エアロコンディショニング Juna ☆ 11:30~45分		やさしいヨガ 渡邊 ☆ 11:45~60分	きれいにクロール 11:30~出井	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 11:30~45分	きれいにバタフライ 11:30~菅原			
12:30													
13:00													
13:30	ピラティス 甘粕 ☆ 13:00~45分	はじめての水泳 13:00~出井	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 13:00~45分	はじめて背泳ぎ 13:00~出井	やさしいヨガ 渡邊 ☆ 13:00~45分		からだ引き締め Juna ☆ 13:00~45分		GROUP POWER ASUKA ☆ 13:00~45分	はじめて平泳ぎ 13:00~出井			
14:00													
14:30	ハワイアンフラ 甘粕 ☆ 14:00~45分		リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~60分	アクアピクス 13:45~出井	GROUP BLAST Mac ☆~☆☆ 14:00~45分		GROUP ACTIVE RYU ☆ 14:00~60分		リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~60分		土曜特別レッスン 14:00~ 30分~45分		日曜特別レッスン 14:00~ 30分~45分
15:00													
15:30												土曜特別レッスン 15:00~ 30分~60分 ※内容により変わります	日曜特別レッスン 15:00~ 30分~60分 ※内容により変わります
16:00				スイミングスクール コース利用制限あり		スイミングスクール コース利用制限あり		スイミングスクール コース利用制限あり					
16:30													
17:00												土曜特別レッスン 16:30~ 30分~60分 ※内容により変わります	日曜特別レッスン 16:30~ 30分~60分 ※内容により変わります
17:30		スイミングスクール コース利用制限あり		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					
18:00													
18:30			GROUP POWER Hiro ☆ 18:00~60分				GROUP BLAST Mac ☆~☆☆ 18:15~45分						
19:00													
19:30	GROUP CORE 19:15~Hiro☆		GROUP CENTERGY Mac ☆ 19:15~45分	スイミングスクール コース利用制限あり	コアパワーヨガ 石川 ☆ 19:30~45分	スイミングスクール コース利用制限あり	GO!GO!エアロ Juna ☆☆ 19:15~45分	スイミングスクール コース利用制限あり	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 19:15~60分	スイミングスクール コース利用制限あり			
20:00													
20:30	GROUP POWER Hiro ☆ 20:00~60分	はじめてクロール 20:00~西之谷	GROUP groove RYU ☆ 20:15~45分		GROUP CORE 20:30~Hiro☆		GROUP Fight Hiro ☆ 20:15~45分		GROUP POWER Mac ☆ 20:30~60分				
21:00				アクアエクササイズ 20:45~脩平		マスターズ 20:45~脩平	変 週替わりレッスン Mac ☆ 21:15~45分	アクアエクササイズ 20:45~菅原					
21:30	GROUP BLAST Hiro ☆~☆☆ 21:15~45分		GROUP Fight Hiro ☆ 21:15~45分		BODY ATTACK Mac ☆~☆☆ 21:15~45分								
22:00													
22:30													
23:00													
23:30													
24:00													

新 は新しくスタートしたレッスンです。
変 は時間帯、内容、担当に変更があったレッスンです。
プールレッスンは1日~28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？
 レッスンの代行・休講や休館日のお知らせなどを配信しています。
 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: @gcx0756k

隔週でレッスン内容が変わります
 6日・20日 Group Blast
 13日・27日 Group Centergy

12月度 土曜日・日曜日 レッスンスケジュール

曜 日	時 間	レッスン名	インストラクター
12月1日 土曜日	MOSSA OCT' 18 リリースイベント タイムスケジュールは館内掲示をご確認ください		
12月2日 日曜日	14:00~ 14:45	ローインパクト	水野
	15:00~ 16:00	Group Active	RYU
	16:30~ 17:30	Group Fight	Papa
12月8日 土曜日	14:00~ 14:45	休 講	
	15:00~ 16:00	Group Groove	RYU
	16:30~ 17:30	Group Active	RYU
12月9日 日曜日	MOSSA イベントレッスン開催 タイムスケジュール館内掲示をご確認ください		
12月15日 土曜日	14:00~ 14:45	コアパワーヨガ	石川
	15:00~ 16:00	Group Fight	Papa
	16:30~ 17:30	Group Centergy	Mac
12月16日 日曜日	14:00~ 14:30	ViPR Workout	Hiro
	15:00~ 16:00	Group Power	Hiro
	16:30~ 17:30	Group Blast	Hiro
12月22日 土曜日	14:00~ 14:45	Group Groove	RYU
	15:00~ 16:00	やさしいヨガ	CHIVI
	16:30~ 17:30	Group Fight	Hiro
12月23日 日曜日	14:00~ 14:45	Group Blast	Mac
	15:00~ 16:00	Group Fight	Papa
	16:30~ 17:30	Group Centergy	Mac
12月24日 月曜日	14:00~ 15:00	Group Groove	RYU
	15:00~ 16:00	休 講	
	16:30~ 17:30	休 講	
12月29日 土曜日	14:00~ 14:45	Group Fight	Papa
	15:00~ 16:00	Group Active	RYU
	16:30~ 17:30	休 講	
12月30日 日曜日 12月31日 月曜日	年 末 休 館 日		

※レッスン内容・担当インストラクターは変更する場合があります。