


10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					スイミングスクール コース利用制限あり
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			10月より コース利用制限を 11:45まで 延長しています
11:30	GROUP ACTIVE RYU ☆ 11:30~60分	はじめてパタフライ 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		きれいにクロール 11:30~出井	やさしいヨガ 渡邊 ☆ 11:45~60分	はじめて平泳ぎ 12:00~西之谷	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 11:30~45分	きれいにパタフライ 11:30~菅原		
12:00													
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	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	アクアピクス 13:45~出井	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		スイミングスクール コース利用制限あり										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 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		10月より コース利用制限を 19:45まで 延長しています											
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☆	マスターズ 20:45~脩平	GROUP Fight Hiro ☆ 20:15~45分	アクアエクササイズ 20:45~菅原	GROUP POWER Mac ☆ 20:30~60分				
21:00													
21:30	GROUP BLAST Hiro ☆~☆☆ 21:15~45分		GROUP Fight Hiro ☆ 21:15~45分		BODY ATTACK Mac ☆~☆☆ 21:15~45分		GROUP CENTERGY 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
(23日は休館日です)
 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

10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
10月6日 土曜日	西日本豪雨災害復興支援 チャリティーレッスン スケジュールは別紙をご確認ください		
10月7日 日曜日	オリンピック水泳教室 営業時間変更により レッスンは休講させていただきます		
10月8日 月曜日 (体育の日)	西日本豪雨災害復興支援 チャリティーレッスン スケジュールは別紙をご確認ください		
10月13日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Groove</i>	<i>RYU</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
10月14日 日曜日	休 館 日		
10月20日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>BODY ATTACK</i>	<i>Mac</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Active</i>	<i>RYU</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
10月21日 日曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Blast</i>	<i>Mac</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Power</i>	<i>Mac</i>
10月27日 土曜日	14:00~ 14:30	スモールグループレッスン (事前予約制 10月20日~予約開始)	<i>Papa</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Groove</i>	<i>RYU</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Active</i>	<i>RYU</i>
10月28日 日曜日	14:00~ 14:45	<i>ViPR Workout</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Papa</i>

※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。