


# 11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		アクアエクササイズ 10:00~青木	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	るるるんエアロ 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	
11:00														
11:30	GROUP ACTIVE RYU ☆ 11:30~60分	はじめてバタフライ 11:30~青木		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	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 11:30~45分	きれいにバタフライ 11:30~菅原				
12:00			GROUP Fight Papa ☆ 11:45~45分			はじめて平泳ぎ 12:00~西之谷		やさしいヨガ 渡邊 ☆ 11:45~60分			アクアエクササイズ 12:15~西之谷			
12:30														
13:00	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			
13:30														
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	アクアビクス 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	アクアビクス 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	
14:30														
15:00													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
15:30														
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							
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							
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			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			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**  
**(7日は休館日です)**  
**29日・30日はプールレッスンはありません**  
 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**

# 11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
11月3日 土曜日	14:00~ 14:45	ローインパクト	水野
	15:00~ 16:00	Group Blast	Mac
	16:30~ 17:30	Group Groove	RYU
11月4日 日曜日	14:00~ 14:45	BODY ATTACK	Mac
	15:00~ 16:00	Group Active	RYU
	16:30~ 17:30	Group Centergy	Mac
11月10日 土曜日	14:00~ 14:45	Group Blast	Hiro
	15:00~ 16:00	Group Power	Hiro
	16:30~ 17:30	Group Fight	Papa
11月11日 日曜日	14:00~ 14:45	スモールグループレッスン (事前予約制 11月3日~予約開始)	Papa
	15:00~ 16:00	Group Centergy	Mac
	16:30~ 17:30	BODY ATTACK	Mac
11月17日 土曜日	14:00~ 14:45	スモールグループレッスン (事前予約制 11月10日~予約開始)	Papa
	15:00~ 16:00	Group Fight	Hiro
	16:30~ 17:30	Group Blast	Hiro
11月18日 日曜日	14:00~ 14:30	ViPR Workout	Hiro
	15:00~ 16:00	Group Centergy	Mac
	16:30~ 17:30	Group Power	Hiro
11月23日 金曜日 勤労感謝の日	14:00~ 15:00	Group Groove	RYU
	15:00~ 16:00	休 講	
	16:30~ 17:30	休 講	
11月24日 土曜日	14:00~ 14:45	Group Fight	Papa
	15:00~ 16:00	Group Power	Hiro
	16:30~ 17:30	Group Blast	Hiro
11月25日 日曜日	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。