


# 3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	るんるんエアロ 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			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		アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 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	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 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			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
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				日曜特別レッスン 15:00~ 30分~60分 ※内容により変わります
16:30													
17:00													
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				土曜特別レッスン 16:30~ 30分~60分 ※内容により変わります
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			週替わりレッスン Mac ☆ 21:15~45分					
22:00													
22:30													
23:00													
23:30													
24:00													

隔週でレッスン内容が変わります  
7日 Group Centergy  
14日・28日 Group Blast

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  
(29日のプールレッスンは休講です)**  
 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

# 3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
3月2日 土曜日	<b>MOSSA JAN' 19</b> リリースイベント (タイムスケジュールは別紙をご確認ください)		
3月3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 2月23日~予約開始)	神山
	15:00~ 16:00	<i>Group Active</i>	RYU
	16:30~ 17:15	<i>ローインパクト</i>	水野
3月9日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Blast</i>	Hiro
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	Hiro
	16:30~ 17:30	<i>Group Groove</i>	RYU
3月10日 日曜日	14:00~ 14:30	<i>3D30 (ViPR Workout)</i>	Hiro
	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	Hiro
	16:30~ 17:30	<i>Group Active</i>	RYU
3月16日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>BODY ATTACK</i>	Mac
	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	Hiro
	16:30~ 17:30	<i>Group Centergy</i>	Mac
3月17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 3月9日~予約開始)	神山
	15:00~ 16:00	<i>Group Blast</i>	Mac
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	Papa
3月21日 木曜日 (春分の日)	14:00~ 15:00	<i>Group Fight</i>	Hiro
	15:00~ 16:00	<b>休 講</b>	
	16:30~ 17:30	<b>休 講</b>	
3月23日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Fight</i>	Papa
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	Hiro
	16:30~ 17:30	<i>Group Blast</i>	Hiro
3月24日 日曜日	14:00~ 14:30	<i>Group Core</i>	Hiro
	15:00~ 16:00	<i>Group Centergy</i>	Mac
	16:30~ 17:30	<i>BODY ATTACK</i>	Mac
3月30日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Blast</i>	Mac
	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	Papa
	16:30~ 17:30	<i>Group Power</i>	Mac
3月31日 日曜日	月 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。