

# 4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☆	アクアエクササイズ 10:00~三鍋	変 ストレッチ 9:45~石川☆	変 ストレッチ 9:45~出井☆					
10:30	るるるんエアロ Juna ☆ 10:30~45分	はじめて平泳ぎ 10:45~青木	Group Power ASUKA ☆ 10:30~60分		変 シンプルステップ 出井 ☆ 10:30~45分	はじめて背泳ぎ 10:45~真鍋	変 Group Groove ASUKA ☆ 10:30~60分	変 ローインパクト 出井 ☆ 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	新 Group Fight Papa ☆ 11:30~45分	はじめてクロール 11:30~青木	新 Group Blast Mac ☆ 11:45~45分		はじめてバタフライ 11:30~真鍋	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~西之谷	きれいにバタフライ 11:30~真鍋	グループセンターGY CHIVI ☆ 11:30~45分	はじめて背泳ぎ 11:30~菅原			
12:00													
12:30													
13:00	新 Group Groove ASUKA ☆ 13:00~45分		Group Centergy CHIVI ☆ 13:00~45分		アクアビクス 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					
13:30													
14:00	新 Smallグループブレス 神山 ☆ 14:00~45分		リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~60分			Group Blast Mac ☆~☆☆ 14:00~45分		新 Group Fight Papa ☆ 14:00~45分					土曜特別レッスン 14:00~ 30分~45分
14:30													日曜特別レッスン 14:00~ 30分~45分
15:00		定員15名(先着順)											土曜特別レッスン 15:00~ 30分~60分 ※内容により変わります
15:30													スイミングスクール コース利用制限あり
16:00													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													土曜特別レッスン 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											日曜特別レッスン 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										
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	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	変 Group Groove ASUKA ☆ 20:15~45分		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	Group Core 20:30~Hiro☆	Group Fight Hiro ☆ 20:15~45分	Group Power Mac ☆ 20:30~60分	アクアビクス 20:45~西之谷			
21:00													
21:30	Group Blast Hiro ☆~☆☆ 21:15~45分		Group Fight Hiro ☆ 21:15~45分		アクアエクササイズ 20:45~脩平		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													

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**

隔週でレッスン内容が変わります  
 4日・18日 Group Centergy  
 11日・25日 Group Blast

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**

# 4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
4月6日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Groove</i>	<i>ASUKA</i>
4月7日 日曜日	14:00~ 14:45	<i>BODY ATTACK</i>	<i>Mac</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Papa</i>
4月13日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Blast</i>	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Power</i>	<i>Hiro</i>
4月14日 日曜日	<b>休 館 日</b>		
4月20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 4月13日~予約開始)	<i>神山</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	<i>Papa</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
4月21日 日曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Groove</i>	<i>ASUKA</i>
	15:00~ 16:00	<b>リラックスヨガ</b>	<i>石川</i>
	16:30~ 17:30	<i>BODY ATTACK</i>	<i>Mac</i>
4月27日 土曜日	14:00~ 14:30	<i>3D30</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Groove</i>	<i>ASUKA</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Power</i>	<i>ASUKA</i>
4月28日 日曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
	15:00~ 16:00	<i>BODY ATTACK</i>	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
4月29日 月曜日 (昭和の日)	14:00~ 14:45	<b>コアパワーヨガ</b>	<i>石川</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
4月30日 火曜日 (退位の日)	<b>休 館 日</b>		

※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。