

5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 9:45~石川☆		ストレッチ 9:45~出井☆				
10:30		アクアエクササイズ 10:00~青木			アクアエクササイズ 10:00~三鍋		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	きれいに背泳ぎ 10:45~真鍋	シンプルステップ 出井 ☆ 10:30~45分	はじめて背泳ぎ 10:45~三鍋	Group Groove ASUKA ☆ 10:30~60分	はじめて平泳ぎ 10:45~青木	ローインパクト 出井 ☆ 10:30~45分	きれいに平泳ぎ 10:45~真鍋			スイミングスクール コース利用制限あり
11:30	Group Fight Papa ☆ 11:30~45分	はじめてクロール 11:30~青木	Group Blast Mac ☆ 11:45~45分	はじめてバタフライ 11:30~西之谷	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~真鍋	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 11:45~60分	きれいにバタフライ 11:30~真鍋	Group Centergy CHIVI ☆ 11:30~45分	はじめて背泳ぎ 11:30~石川			
12:00				はじめてクロール 12:15~西之谷						はじめてバタフライ 12:15~出井			
12:30								マスターズ 12:30~脩平					
13:00	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		Group Power ASUKA ☆ 13:00~45分	アクアビクス 13:00~出井		
13:30													
14:00	スモールグループブレス 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			Group Fight Papa ☆ 14:00~45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
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													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										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
17:00													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										スイミングスクール プール利用できません			
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 ASUKA ☆ 20:15~45分		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				アクアエクササイズ 20:45~脩平		マスターズ 20:45~脩平							
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													

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2日~28日で行います
 1日: 休館
 2日・3日・6日: 特別スケジュール
 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。

隔週でレッスン内容が変わります
 9日・23日 Group Centergy
 16日・30日 Group Blast

エリエールスポーツクラブ
LINE ID: @gcx0756k

4月27日(土)~5月6日(月)

スタジオ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27日 土曜日	14:00~ 14:30	3D30	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	Group Groove	<i>ASUKA</i>
	16:30~ 17:30	Group Power	<i>ASUKA</i>
4月28日 日曜日	14:00~ 14:45	Group Centergy	<i>Mac</i>
	15:00~ 16:00	BODY ATTACK	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	Group Fight	<i>Hiro</i>
4月29日 月曜日 (昭和の日)	14:00~ 14:45	コアパワーヨガ	<i>石川</i>
	15:00~ 16:00	Group Power	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	Group Blast	<i>Hiro</i>
4月30日 火曜日 (退位の日)	休 館 日		
5月1日 水曜日 (即位の日)	休 館 日		
5月2日 木曜日	14:00~ 14:45	3D30	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	Group Power	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	Group Groove	<i>ASUKA</i>
5月3日 金曜日 (憲法記念日)	14:00~ 14:45	スモールグループレッスン (事前予約制 4月22日~予約開始)	<i>神山</i>
	15:00~ 16:00	Group Fight	<i>Papa</i>
	16:30~ 17:30	Group Blast	<i>Hiro</i>
5月4日 土曜日 (みどりの日)	14:00~ 14:45	Group Core	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	Group Power	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	Group Fight	<i>Hiro</i>
5月5日 日曜日 (こどもの日)	14:00~ 14:45	Group Centergy	<i>Mac</i>
	15:00~ 16:00	リラックスヨガ	<i>石川</i>
	16:30~ 17:30	BODY ATTACK	<i>Mac</i>
5月6日 月曜日 (振替休日)	14:00~ 14:45	Group Blast	<i>Mac</i>
	15:00~ 16:00	Group Centergy	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	アーナンダヨガ	<i>CHIVI</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。

5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
5月1日～ 5月6日	別紙スケジュールをご確認ください		
5月11日 土曜日	14:00～ 14:45	<i>Group Fight</i>	<i>Papa</i>
	15:00～ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>Hiro</i>
	16:30～ 17:30	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
5月12日 日曜日	休 館 日		
5月18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 5月11日～予約開始)	神山
	15:00～ 16:00	<i>Group Fight</i>	<i>Papa</i>
	16:30～ 17:30	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
5月19日 日曜日	14:00～ 14:45	<i>BODY ATTACK</i>	<i>Mac</i>
	15:00～ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>Hiro</i>
	16:30～ 17:30	<i>Group Blast</i>	<i>Mac</i>
5月25日 土曜日	14:00～ 14:45	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
	15:00～ 16:00	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
	16:30～ 17:30	<i>BODY ATTACK</i>	<i>Mac</i>
5月26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 5月18日～予約開始)	神山
	15:00～ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>Hiro</i>
	16:30～ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</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。