


# 6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						
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	シンプルーステップ 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		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		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			Group Blast Mac ☆ 11:45~45分				アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 11:45~60分				はじめてバタフライ 12:15~出井		
12:30				はじめてクロール 12:15~西之谷				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			
14:00	スモールグループブレスン 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		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	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
16:00				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		日曜特別レッスン 16:30~ 30分~60分 ※内容により変わります
17:00				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					
17:30		スイミングスクール コース利用制限あり											
18:00			Group Power Hiro ☆ 18:00~60分							スイミングスクール プール利用できません			
18:30							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		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													

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3日~28日で行います**

隔週でレッスン内容が変わります  
 6日・20日 Group Centergy  
 13日・27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**

# 6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
6月1日 土曜日	MOSSA APR' 19 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)		
6月2日 日曜日	休 講 (水泳記録会による営業時間変更の為)		
6月8日 土曜日	MOSSA EVENT LESSON (タイムスケジュールは別紙をご確認ください)		
6月9日 日曜日	休 館 日		
6月15日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Centergy</i>	<i>CHIVI</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	<i>Papa</i>
	16:30~ 17:30	<i>BODY ATTACK</i>	<i>Mac</i>
6月16日 日曜日	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 Fight</i>	<i>Hiro</i>
6月22日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Groove</i>	<i>ASUKA</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>ASUKA</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
6月23日 日曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Fight</i>	<i>Papa</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Power</i>	<i>Mac</i>
6月29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 6月22日~予約開始)	<i>Papa</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Papa</i>
6月30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。