

# 9月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

※プール利用コース制限は一部省いて記載しています。

月	火	水	木	金	土	日
9:00	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ
9:30	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:00	ストレッチ 9:45~ ASUKA	ストレッチ 9:45~ Hiro	ストレッチ 9:45~ ASUKA	ストレッチ 9:45~ Papa	ストレッチ 9:45~ ASUKA	ストレッチ 9:45~ ASUKA
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	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	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	グループパワー ASUKA ☆ 10:30~11:30	グループアクティブ Akina ☆ 10:30~11:30	グループグルーブ ASUKA ☆ 10:30~11:30	グループファイト Papa ☆ 10:30~11:15	グループファイト Papa ☆ 10:30~11:15	グループファイト Papa ☆ 10:30~11:15
11:30	グループアクティブ Akina ☆ 11:30~12:30	グループブラスト Mac ☆ 11:45~12:30	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループコア ASUKA ☆ 12:45~13:45	グループコア ASUKA ☆ 12:45~13:45	グループコア ASUKA ☆ 12:45~13:45
12:00	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
13:00	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
14:00	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 14:00~15:00	リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~15:00	アクアエクササイズ 14:00~ 菅原	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
15:00	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
15:30	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
16:00	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
16:30	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
17:00	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
17:30	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
18:00	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
18:30	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
19:00	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
19:30	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
20:00	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
20:30	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
21:00	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
21:30	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
22:00	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
22:30	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
23:00	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45
23:30	グループグルーブ ASUKA ☆ 13:00~13:45	グループセンタージ CHIVI ☆ 13:00~13:45	グループブラスト Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45	グループファイト Papa ☆ 14:00~14:45

※プールの利用コースは当日変更になる場合もあります。あらかじめご了承ください

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**  
**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**

# 9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
9月5日 土曜日	14:00~ 14:30	<i>Group Core</i>	<i>Papa</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Blast</i>	<i>Mac</i>
9月6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>
9月12日 土曜日	14:00~ 14:30	<i>Group Core</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>ASUKA</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Groove</i>	<i>ASUKA</i>
9月13日 日曜日	<b>休 館 日</b>		
9月19日 土曜日	14:00~ 14:30	<i>Group Core</i>	<i>Papa</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
9月20日 日曜日	14:00~ 14:30	<i>Group Core</i>	<i>Papa</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	<i>Papa</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Blast</i>	<i>Mac</i>
9月21日 月曜日 (敬老の日)	14:00~ 14:45	<b>スモールグループレッスン</b>	<i>Papa</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
9月22日 火曜日 (秋分の日)	14:00~ 14:30	<i>Group Core</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Blast</i>	<i>Mac</i>
9月26日 土曜日	14:00~ 14:45	<b>スモールグループレッスン</b>	<i>Papa</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Papa</i>
9月27日 日曜日	14:00~ 14:45	<i>3D30</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</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。