


10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。

時間	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	プール									
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~ 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														
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														
11:00	るんるんエアロ Juna ☆ 10:30~11:15	はじめて平泳ぎ 10:45~ 青木	Group Power ASUKA ☆ 10:30~11:30	スイミングスクールコース利用制限あり ①~⑤コースが利用できます	Group Active Akina ☆ 10:30~11:30	はじめて背泳ぎ 10:45~ 青木	Group Groove ASUKA ☆ 10:30~11:30	はじめてバタフライ 10:45~ 青木	Group Fight Papa ☆ 10:30~11:15	スイミングスクールコース利用制限あり ①~⑤コースが利用できます			スイミングスクール コース利用制限あり ①~④コースが 利用できます										
11:30				はじめて平泳ぎ 11:00~ 菅原	きれいにクロール 11:00~ 真鍋																		
12:00	Group Active Akina ☆ 11:30~12:30	はじめてクロール 11:30~ 青木	Group Blast Mac ☆ 11:45~12:30		きれいに平泳ぎ 11:45~ 菅原	エアロコンディショニング Juna ☆ 11:45~12:30		きれいにバタフライ 11:30~ 真鍋	Group Core 11:30~ Papa				きれいにバタフライ 11:45~ 石川										
12:30																							
13:00	Group Groove ASUKA ☆ 13:00~13:45	きれいにバタフライ 13:15~ 菅原	Group Centergy CHIVI ☆ 13:00~13:45		アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 13:00~13:45		Group Core 13:15~ Papa	はじめてクロール 13:15~ 西之谷	Group Power ASUKA ☆ 12:45~13:45	マスターズ 12:45~ 石川			スイミングスクール コース利用制限あり ①~③コースが 利用できます										
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		Group Blast Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45	Group Fight Papa ☆ 14:00~14:45	アクアピクス 14:00~ 西之谷	リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~15:00				週替わりレッスン 14:00~14:45 ※担当・内容は裏面を確認ください	週替わりレッスン 14:00~14:45 ※担当・内容は裏面を確認ください									
15:00				会員の皆様に安心してご利用いただけるよう下記の感染予防対策をいたします。 会員の皆様におかれましても下記の内容を必ずお守りいただき、ご利用をお願いいたします。																			
15:30				【スタジオレッスン】 1. 参加人数を制限しストレッチ以外の全レッスンを定員制とさせていただきます。(定員=15名) 2. ストレッチ以外のレッスンは予約制ですが、当日のレッスンに空きがあればご参加いただけます。 3. レッソンの途中で、ドアを全開にするなど換気を十分に行います。 4. レッスン前後に換気を十分に行います。 5. スタジオ入場前に名簿に名前を記入し、体調チェックの確認にご協力をお願いします。 6. スタジオ入場時にアルコールにて手指の消毒をお願いします。 その他ご不明な点がございましたら、ジムスタッフまでお問い合わせください。																			
16:00		スイミングスクール コース利用制限あり ①~⑤コースが 利用できます																			週替わりレッスン 15:00~16:00 ※担当・内容は裏面を確認ください	週替わりレッスン 15:00~16:00 ※担当・内容は裏面を確認ください	
16:30																						スイミングスクール コース利用制限あり ①②⑥⑦コースが 利用できます	
17:00																							
17:30		スイミングスクール コース利用制限あり ①~②コースが 利用できます																				週替わりレッスン 16:30~17:30 ※担当・内容は裏面を確認ください	週替わりレッスン 16:30~17:30 ※担当・内容は裏面を確認ください
18:00																							
18:30			Group Power Hiro ☆ 18:00~19:00																				
19:00		スイミングスクール コース利用制限あり ①~⑥コースが 利用できます																					
19:30	Group Power ASUKA ☆ 19:15~20:15	はじめてバタフライ 20:00~ 石川	Group Centergy Mac ☆ 19:15~20:00	スイミングスクールコース利用制限あり ⑤~⑦コースが利用できます	リラックスヨガ 石川 ☆ 19:15~20:00	スイミングスクール コース利用制限あり ⑤~⑦コースが 利用できます	Group Blast Mac ☆ 19:15~20:00	スイミングスクール コース利用制限あり ⑤~⑦コースが 利用できます	Group Centergy CHIVI ☆ 19:15~20:15	スイミングスクールコース利用制限あり ⑤~⑦コースが利用できます													
20:00																							
20:30	Group Fight Papa ☆ 20:30~21:30	ロングスイム 20:45~ 石川	Group Groove ASUKA ☆ 20:15~21:00		Group Core 20:15~ Papa		Group Fight Hiro ☆ 20:15~21:00		Group Power Mac ☆ 20:30~21:30														
21:00				アクアピクス 20:45~ 石川		マスターズ 20:45~ 石川		アクアエクササイズ 20:45~ 真鍋															
21:30			Group Fight Hiro ☆ 21:15~22:00		BODY ATTACK Mac ☆~☆☆ 21:00~22:00		Group Centergy Mac ☆ 21:15~22:00																
22:00																							
22:30																							
23:00																							
23:30																							

新 は新しくスタートしたレッスンです。
 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？**
 レッソンの代行・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

※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

10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
10月3日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Centergy</i>	<i>CHIVI</i>
	16:30~ 17:30	<i>アーナンダヨガ</i>	<i>CHIVI</i>
10月4日 日曜日	オリンピック水泳教室実施のため 営業時間変更 (スタジオレッスン休講)		
10月10日 土曜日	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 Blast</i>	<i>Hiro</i>
10月11日 日曜日	14:00~ 14:30	<i>3D30</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	<i>BODY ATTACK</i>	<i>Mac</i>
10月17日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>スモールグループプレッスン</i>	<i>Papa</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Blast</i>	<i>Mac</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
10月18日 日曜日	14:00~ 14:30	<i>Group Core</i>	<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>
10月24日 土曜日	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>Hiro</i>
10月25日 日曜日	休 館 日		
10月31日 土曜日	14:00~ 14:45	<i>スモールグループプレッスン</i>	<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>

※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。