

1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
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
プール	プール	プール	プール	プール	プール	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	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 プール利用できません
11:00	るんるんエアロ Juna ☆ 10:30~11:15	はじめて背泳ぎ 10:45~ 青木	Group Power ASUKA ☆ 10:30~11:30	Group Active Akina ☆ 10:30~11:30	Group Groove ASUKA ☆ 10:30~11:30	Group Fight Papa ☆ 10:30~11:15
11:30	Group Active Akina ☆ 11:30~12:30	はじめてバタフライ 11:30~ 青木	Group Blast Mac ☆ 11:45~12:30	はじめて平泳ぎ 11:00~ 菅原	きれいに平泳ぎ 11:00~ 真鍋	きれいにバタフライ 11:00~ 石川
12:00			きれいにバタフライ 11:45~ 菅原	エアロコンディショニング Juna ☆ 11:45~12:30	きれいにクロール 11:30~ 真鍋	きれいに平泳ぎ 11:30~ 菅原
12:30				Group Centergy CHIVI ☆ 11:45~12:45	きれいに平泳ぎ 11:30~ 菅原	Group Core Papa ☆ 11:30~ Papa
13:00	Group Groove ASUKA ☆ 13:00~13:45	きれいにクロール 13:15~ 菅原	Group Centergy CHIVI ☆ 13:00~13:45	はじめて背泳ぎ 13:15~ 菅原	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 13:00~13:45	Group Power ASUKA ☆ 12:45~13:45
13:30					Group Core 13:15~ Papa	はじめてクロール 13:15~ 西之谷
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	アクアビクス 14:00~ 西之谷
14:30						リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~15:00
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
15:30						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
16:00	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 16:30~17:30 ※担当・内容は裏面を確認ください
16:30						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
17:00						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
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
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	Group Core 19:15~Hiro☆	Group Active Akina ☆ 18:00~19:00	Group Centergy Mac ☆ 19:15~20:00	Group Power Hiro ☆ 18:00~19:00	Group Groove ASUKA ☆ 20:15~21:00	Group Fight Hiro ☆ 20:15~21:00
20:00						
20:30	Group Power Hiro ☆ 20:00~60分	はじめてバタフライ 20:00~ 石川	Group Groove ASUKA ☆ 20:15~21:00	Group Blast Mac ☆ 19:15~20:00	Group Core 20:15~ Papa	Group Centergy CHIVI ☆ 19:15~20:15
21:00		ロングスイム 20:45~ 石川	アクアビクス 20:45~ 石川	グループコア 20:15~ Papa	Group Fight Hiro ☆ 20:15~21:00	Group Power Mac ☆ 20:30~21:30
21:30	Group Blast Hiro ☆~☆☆ 21:15~45分		Group Fight Hiro ☆ 21:15~22:00	BODY ATTACK Mac ☆~☆☆ 21:00~22:00	Group Centergy Mac ☆ 21:15~22:00	はじめてクロール 20:45~ 菅原
22:00						
22:30						
23:00						
23:30						

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

⑨は新しくスタートしたレッスンです。
 プールレッスンは4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