

## 5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~ 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~ 青木								
11:00	Group Active Akina ☆ 10:30~11:30	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 Fight Hiro ☆ 10:30~11:15	はじめてバタフライ 10:45~ 三鍋	Group Groove ASUKA ☆ 10:30~11:30	はじめて背泳ぎ 10:45~ 青木	ローインパクト 出井 ☆ 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	はじめて平泳ぎ 11:00~ 石川	きれいに平泳ぎ 11:00~ 真鍋	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		はじめてクロール 11:30~ 青木			はじめてバタフライ 11:00~ 白川	スイムトレーニング 11:00~ 真鍋								
12:00	るんるんエアロ Juna ☆ 11:45~12:30		Group Blast Hiro ☆~☆☆ 11:45~12:30		きれいにクロール 11:45~ 菅原		Group Active Akina ☆ 11:30~12:30	きれいに背泳ぎ 11:30~ 三鍋	きれいにバタフライ 11:30~ 菅原	コンディショニング 11:30~ 出井		きれいに背泳ぎ 11:45~ 石川		
12:30														
13:00										Group Power ASUKA ☆ 12:45~13:45				
13:30	Group Groove ASUKA ☆ 13:00~13:45	きれいにバタフライ 13:15~ 出井	Group Centergy CHIVI ☆ 13:00~13:45	はじめてクロール 13:15~ 菅原			アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 13:00~13:45		Group Core 13:15~ Papa	はじめて背泳ぎ 13:15~ 出井			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 <small>※担当・内容は裏面を確認ください</small>	週替わりレッスン 14:00~14:45 <small>※担当・内容は裏面を確認ください</small>
15:00														
15:30													週替わりレッスン 15:00~16:00 <small>※担当・内容は裏面を確認ください</small>	週替わりレッスン 15:00~16:00 <small>※担当・内容は裏面を確認ください</small>
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												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
16:30														
17:00		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 <small>※担当・内容は裏面を確認ください</small>	週替わりレッスン 16:30~17:30 <small>※担当・内容は裏面を確認ください</small>
17:30														
18:00														
18:30	Group Fight Papa ☆ 18:15~19:00		Group Active Akina ☆ 18:15~19:15	スイミングスクール プール利用できません	Group Fight Papa ☆ 18:15~19:00	スイミングスクール プール利用できません	Group Power Hiro ☆ 18:00~19:00	スイミングスクール プール利用できません	BODY ATTACK Mac ☆~☆☆ 18:15~19:00					
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 Core 19:15~Hiro☆		Group Centergy Mac ☆ 19:15~20:10	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 Power Mac ☆ 19:15~20:15					
20:00	Group Power Hiro ☆ 20:00~60分	はじめて平泳ぎ 20:00~ 石川												
20:30			Group Groove ASUKA ☆ 20:20~21:05		Group Core 20:15~ Papa		Group Fight Hiro ☆ 20:15~21:00		Group Centergy CHIVI ☆ 20:30~21:30					
21:00		ロングスイム 20:45~ 石川		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	はじめてバタフライ 20:45~ 菅原					
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							
22:00														
22:30														
23:00														

※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

※塗りつぶされている箇所は、時間や内容が先月と変更になっています。

①は新しくスタートしたレッスンです。  
 プールレッスンは6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・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