


7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		アクアエクササイズ 10:00~青木	ストレッチ 9:45~ASUKA		ストレッチ 9:45~Hiro	アクアエクササイズ 10:00~青木	ストレッチ 9:45~ASUKA	アクアエクササイズ 10:00~青木	ストレッチ 9:45~出井					
10:30	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	
11:00														
11:30	はじめてクロール 11:30~青木		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	Group Centergy CHIVI ☆ 11:45~12:45	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		
12:00	るんるんエアロ Juna ☆ 11:45~12:30													
12:30														
13:00	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	Group Power ASUKA ☆ 12:45~13:45				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	
13:30														
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	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>	
14:30														
15:00														
15:30		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			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。 【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=20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													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>
16:30														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		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	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	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														
19:30	Group Core 19:15~Hiro☆		Group Centergy Mac ☆ 19:25~20:10	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	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	Group Power Hiro ☆ 20:00~60分	はじめて平泳ぎ 20:00~石川	Group Groove ASUKA ☆ 20:20~21:05		Group Core 20:15~Papa		Group Fight Hiro ☆ 20:15~21:00	アクアエクササイズ 20:45~真鍋	Group Centergy CHIVI ☆ 20:30~21:30	はじめてバタフライ 20:45~菅原				
20:30														
21:00		ロングスイム 20:45~石川			アクアビクス 20:45~石川		マスターズ 20:45~石川							
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

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・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