

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。

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
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	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	Group Groove ASUKA ☆ 10:30~11:30	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
11:00	はじめて平泳ぎ 10:45~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	はじめて背泳ぎ 10:45~三鍋	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	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			Group Centergy CHIVI ☆ 11:45~12:45			
12:30						マスターズ 12:30~石川	
13:00	Group Groove ASUKA ☆ 13:00~13:45	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	12:45~13:45
13:30	きれいにバタフライ 13:15~出井						ASUKA ☆
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
14:30							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							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
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						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
16:00							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
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	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
17:30							
18:00							スイミングスクール プール利用できません
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	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 ☆ 19:25~20:10	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	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	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	アクアエクササイズ 20:45~真鍋	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			はじめてバタフライ 20:45~菅原
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	Group Blast Hiro ☆~☆☆ 21:15~45分						
22:30							
23:00							

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。

【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。

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・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