

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	きれいに背泳ぎ 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		はじめてバタフライ 11:30~ 青木												
12:00	るんるんエアロ Juna ☆ 11:45~12:30		Group Blast Hiro ☆~☆☆ 11:45~12:30		きれいにバタフライ 11:45~ 真鍋	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	きれいに平泳ぎ 11:30~ 三鍋	コンディショニング 11:30~ 出井		きれいにクロール 11:45~ 真鍋		
12:30														
13:00									Group Power ASUKA ☆ 12:45~13:45					
13:30	Group Groove ASUKA ☆ 13:00~13:45	きれいに平泳ぎ 13:15~ 出井	Group Centergy CHIVI ☆ 13:00~13:45	はじめてバタフライ 13:15~ 三鍋	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 13:00~13:45		Group Core 13:15~ Hiro☆	はじめてクロール 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~ 三鍋	Group Blast Mac ☆~☆☆ 14:00~14:45		Group Fight Papa ☆ 14:00~14:45	アクアピクス 14:00~ 出井	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 ①~④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								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~ Papa☆		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 ☆ 19:30~20:30					
20:00	Group Power Hiro ☆ 20:00~60分	はじめて平・バタ 20:00~ 西之谷												
20:30			Group Groove ASUKA ☆ 20:20~21:05		Group Core 20:15~ Papa☆		Group Fight Hiro ☆ 20:15~21:00							
21:00		ロングスイム 20:45~ 西之谷		アクアピクス 20:45~ 西之谷		マスターズ 20:45~ 石川		アクアエクササイズ 20:45~ 真鍋	Group Centergy CHIVI ☆ 20:45~21:45	はじめてクロール 20:45~ 真鍋				
21:30	Group Blast Hiro ☆~☆☆ 21:15~22:00		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														

会員の皆様にご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】**
- 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)
 - 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。
 - レッスンの途中で、ドアを全開にするなど換気を十分にいたします。
 - レッスン前後に換気を十分にいたします。
 - 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。
 - 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。

プールレッスンは9日~27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
※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。