

# 8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
9:00	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ
9:30	プール	プール	プール	プール	プール	プール
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~ 出井	
10:30	Group Active Akina ☆ 10:30~11:30	Group Power ASUKA ☆ 10:30~11:30	Group Fight Hiro ☆ 10:30~11:30	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	はじめてクロール 11:00~ 白川	スイムトレーニング 11:00~ 真鍋	はじめてバタフライ 10:45~ 三鍋	はじめて背泳ぎ 10:45~ 青木	週替わりレッスン 10:30~11:30 ※担当・内容は裏面を確認ください
11:30	はじめてバタフライ 11:30~ 青木	Group Blast Hiro ☆~☆☆ 11:45~12:30	きれいにバタフライ 11:45~ 真鍋	きれいに背泳ぎ 11:30~ 三鍋	きれいに平泳ぎ 11:30~ 三鍋	
12:00	ローインパクト 出井 ☆ 11:45~12:30		Group Core Hiro ☆ 11:45~ Hiro☆	Group Centergy CHIVI ☆ 11:45~12:30	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					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	はじめてバタフライ 13:15~ 三鍋	Group Active Akina ☆ 12:45~13:45	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 13:00~13:45	はじめてクロール 13:15~ 西之谷
13:30	きれいに平泳ぎ 13:15~ 西之谷				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
14:00	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 14:00~15:00	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 14:00~14:45	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~ 西之谷
14:30					Group Core Papa ☆ 14:00~ Papa☆	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						スイミングスクール コース利用制限あり ①コースが 利用できます
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					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
16:30						
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					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
18:00						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
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
19:00	Group Core 19:15~ Papa☆					
19:30		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	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 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
20:00	Group Power Hiro ☆ 20:00~60分	Group Groove ASUKA ☆ 20:20~21:05		Group Core 20:15~ Papa☆	Group Fight Hiro ☆ 20:15~21:00	Group Power Mac ☆ 19:30~20:30
20:30	はじめて平・バタ 20:00~ 西之谷	ロングスイム 20:45~ 西之谷			グループ 20:15~21:00	
21:00	Group Blast Hiro ☆~☆☆ 21:15~22:00	Group Fight Hiro ☆ 21:15~22:00	アクアピクス 20:45~ 西之谷	BODY ATTACK Mac ☆~☆☆ 21:00~22:00	グループ 20:45~ 真鍋	Group Centergy CHIVI ☆ 20:45~21:45
21:30						はじめてクロール 20:45~ 西之谷
22:00						
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は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. 参加人数を制限しています。レッスンにより定員数が異なります。
  2. 予約制のレッスンについても、当日に参加者の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、名簿へ名前の記入をお願いします。
  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。

### 【予約制レッスン】

- ・Group Power
- ・Group Active
- ・Group Core
- ・Group Blast
- ・3D30
- ・スモールグループレッスン

プールレッスンは1日~26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: @gcox0756k



※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。