

4月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

2024年3月20日

時間	月			火			水			木			金			土			日
	メインスタジオ	ジムプログラム	有料プログラム	メインスタジオ	ジムプログラム	有料プログラム	メインスタジオ	プール	有料プログラム	メインスタジオ	ジムプログラム	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	有料プログラム	メインスタジオ	
9:00	メインスタジオ	ジムプログラム	有料プログラム	メインスタジオ	ジムプログラム	有料プログラム	メインスタジオ	プール	有料プログラム	メインスタジオ	ジムプログラム	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	有料プログラム	メインスタジオ	
9:30	ラジオ体操 9:30~ Akina			ストレッチ 9:30~ ASUKA			ストレッチ 9:30~ Hiro			ストレッチ 9:30~ ASUKA		ストレッチ 9:30~ 出井						スイミングスクール プール利用できません	
10:00																			
10:30	Group Active Akina ☆	アクアエクササイズ 10:00~ 青木		Group Power ASUKA ☆			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 ☆	有料 いきいきシニア 健康教室	Group Groove ASUKA ☆	マシン使い方説明会 10:30~ Akina	アクアエクササイズ 10:00~ 青木	ローインパクト 出井 ☆	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 ②~⑤コースが 利用できます	
11:00	10:15~11:15	はじめてクロー 10:45~ 青木		10:15~11:15			はじめて背泳ぎ きれいにバタフライ 11:00~ 白川・真鍋	10:15~11:15		10:15~11:15	オリジナルメニュー 作成 11:00~	はじめてバタフライ 10:45~ 青木	10:15~11:00	週替わりレッスン 10:45~11:30					
11:30	ローインパクト 出井 ☆	はじめて背泳ぎ 11:30~ 青木		Group Blast Hiro ☆~☆☆	マシン使い方説明会 11:30~ Akina		Group Core Hiro ☆	きれいに背泳ぎ 11:30~ 三鍋		Group Centergy CHIVI ☆	11:30~12:15	きれいにクロー 11:30~ 三鍋	コンディショニング 11:15~ 出井	11:00~ 白川・真鍋				有料 いきいきシニア 健康教室 11:15~12:15	
12:00	11:30~12:15			11:30~12:15			お楽しみ水泳 パーソナルスイム(有料) 11:45~ 白川・真鍋			11:30~12:15			お楽しみ水泳 11:45~ 白川						
12:30	Group Groove ASUKA ☆			Group Centergy CHIVI ☆						アーナンダ ヨガ CHIVI ☆			Group Power ASUKA ☆						
13:00	12:30~13:15			12:30~13:15						12:30~13:15			12:00~13:00						
13:30	マシン使い方説明会 13:00~ Akina	はじめて背泳ぎ 13:15~ 西之谷		オリジナルメニュー 作成 13:30~	有料 いきいきシニア 健康教室 13:00~14:00		はじめて4泳法 13:15~ 三鍋	リズムストレッチ Akina ☆		Group Fight Papa ☆		きれいにクロー 13:15~ 西之谷	Group Groove ASUKA ☆					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	
14:00	13:30~14:15			13:30~14:15			13:30~14:15			13:30~14:15			13:15~14:00						
14:30	Group Centergy CHIVI ☆	きれいに平泳ぎ 14:00~ 西之谷		オリジナルエアロ 出井 ☆~☆☆			アクアエクササイズ 14:00~ 三鍋	Group Blast Mac ☆~☆☆	パーソナルスイム(有料) 14:30~ 喜多	ZUMBA 田井 ☆		アクアピクス 14:00~ 西之谷	リラックス コンディショニング 14:15~ Papa☆					週替わりレッスン 13:30~14:15	
15:00	14:30~15:30			14:30~15:15				14:15~15:00		14:30~15:15			14:15~15:15						
15:30													Group Power Mac ☆						
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			Sintex 田井 ☆		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	15:15~16:00	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				週替わりレッスン 15:30~16:30	
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 プール利用できません					スイミングスクール プール利用できません							
17:30												スイミングスクール プール利用できません							
18:00																			
18:30	Group Fight Papa ☆			Group Active Akina ☆				アーナンダ ヨガ CHIVI ☆		Group Power Hiro ☆			Sintex 田井 ☆						
19:00	18:15~19:00			18:15~19:15				18:15~19:00		18:30~19:30			18:15~19:00						
19:30	Group Core 19:15~ Papa☆						スイミングスクール コース利用制限あり ⑥~⑦コースが 利用できます	わくわくエアロ 石原 ☆~☆☆	スイミングスクール コース利用制限あり ⑥~⑦コースが 利用できます				ZUMBA 田井 ☆						
20:00								Group Centergy Mac ☆		Group Fight Hiro ☆			19:15~20:00						
20:30	Group Power Hiro ☆	はじめて平泳ぎ 20:00~ 西之谷		Group Groove ASUKA ☆				20:25~20:10		Group Fight Hiro ☆			Group Centergy CHIVI ☆						
21:00	20:00~21:00	個人メドレー 20:45~ 西之谷		20:20~21:05			アクアピクス 20:45~ 西之谷	ZUMBA 石原 ☆	インターバルスイム 20:45~ 石川	19:45~20:45		はじめて背泳ぎ 20:45~ 真鍋	20:15~21:00	はじめてバタフライ 20:45~ 西之谷					
21:30	Group Blast Hiro ☆~☆☆			Group Fight Hiro ☆				Group Fight Papa ☆		Group Centergy Mac ☆			21:15~22:00	週替わりレッスン 1・3週目 POWER 2・4週目 BLAST					
22:00	21:15~22:00			21:15~22:00				21:15~22:00		21:00~22:00									
22:30	リカバリーストレッチ 22:10~22:25			リカバリーストレッチ 22:10~22:25															
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。

【予約制のスタジオレッスンについて】

1. レッスン使用ツールの数に限りがあるため、以下のレッスンは定員を設けています。
 ・ Group Power ・ Group Blast ・ Group Active ・ Group Core ・ 3D30 ・ スモールグループレッスン ・ 有料レッスン
2. 上記レッスンについては、お手持ちの携帯電話より事前の参加予約をお願いします。
3. 予約方法はエリエールスポーツクラブの公式LINEのメニューバーより予約フォームをタップし、必要事項をご入力ください。
4. 予約確定後、当日スタジオ入場前に名簿への名前の記入をお願いします。
5. 当日、参加者の空きがあれば予約のない方もご参加いただけます。
 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。

【ジムプログラム】 定員各5名(先着順)

月曜日、火曜日、木曜日に『マシンの使い方説明会』の時間を設けています。初めてジムをご利用される方やトレーニング初心者の方にオススメのプログラムです。開始時刻にジムカウンターにお集まりください。所用時間20分~30分

続けて行われる、オリジナルメニューの作成は1コイン(¥500)で皆様一人ひとりの目的やご要望にあわせて、トレーニングメニューの作成を承るクラスです。

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？
 休館日のお知らせやレッスンの代行・休講に、
 キャンペーンやイベント情報などを配信しています。
 レッスン予約やお問い合わせにもご利用いただけます。
 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: @gox0756k

