

# 8月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

2024年7月20日

| 月   | 火   | 水                              | 木                                    | 金                                      | 土  | 日  |
|---|---|--------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|
| 9:00<br>メインスタジオ ジムプログラム<br>プール<br>有料プログラム | メインスタジオ ジムプログラム<br>プール<br>有料プログラム           | メインスタジオ<br>プール<br>有料プログラム      | メインスタジオ<br>ジムプログラム<br>プール<br>有料プログラム | メインスタジオ<br>ジムプログラム<br>プール<br>有料プログラム   | メインスタジオ<br>プール<br>有料プログラム  | メインスタジオ  |
| 9:30<br>ラジオ体操<br>9:30~ Akina              | ストレッチ<br>9:30~ ASUKA                        | ストレッチ<br>9:30~ Hiro            | ストレッチ<br>9:30~ ASUKA                 | ストレッチ<br>9:30~ 出井                      | スイミングスクール<br>プール利用できません  |  |
| 10:00<br>Group Active<br>Akina ☆          | アクアエクササイズ<br>10:00~ 青木                      | Group Power<br>ASUKA ☆         | アクアエクササイズ<br>10:00~ 三鍋               | アクアエクササイズ<br>10:00~ 青木                 | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>②~⑤コースが<br>利用できます                            |  |
| 10:30<br>Group Active<br>Akina ☆          | はじめてバタフライ<br>10:45~ 青木                      | Group Fight<br>Hiro ☆          | はじめて背泳ぎ<br>10:45~ 三鍋                 | はじめて背泳ぎ<br>10:45~ 青木                   | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~⑤コースが<br>利用できます                            |  |
| 11:00<br>ローインパクト<br>出井 ☆                  | はじめて平泳ぎ<br>きれいにバタフライ<br>11:30~ 青木・秋山        | Group Blast<br>Hiro ☆~☆☆       | きれいに平泳ぎ<br>11:30~ 秋山                 | きれいにバタフライ<br>11:30~ 三鍋                 | 週替わりレッスン<br>10:45~11:30<br>スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~⑤コースが<br>利用できます |  |
| 11:30<br>ローインパクト<br>出井 ☆                  | マシン使い方説明会<br>11:30~ Akina                   | Group Core<br>Hiro ☆           | マシン使い方説明会<br>11:30~ Akina            | オリジナルメニュー<br>作成 11:00~<br>1 (有料) 事前予約制 | コンディショニング<br>11:15~ 出井   | 有料<br>いきいきシニア<br>健康教室<br>11:15~12:15                                   |
| 12:00<br>Group Groove<br>ASUKA ☆          | はじめて平泳ぎ<br>13:15~ 西之谷                       | Group Blast<br>Mac ☆~☆☆        | はじめて4泳法<br>13:15~ 三鍋                 | グループパワー<br>ASUKA ☆                     | 週替わり4泳法<br>11:45~ 秋山   |  |
| 12:30<br>Group Groove<br>ASUKA ☆          | マシン使い方説明会<br>13:00~ Akina                   | グループパワー<br>ASUKA ☆             | グループパワー<br>ASUKA ☆                   | グループパワー<br>ASUKA ☆                     | ステップアップ<br>12:30~ 石川   | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~⑥コースが<br>利用できます                            |
| 13:00<br>Group Power<br>ASUKA ☆           | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~<br>1 (有料) 事前予約制      | いきいきシニア<br>健康教室<br>13:00~14:00 | いきいきシニア<br>健康教室<br>13:00~14:00       | グループパワー<br>ASUKA ☆                     | パーソナルスイム (有料)<br>13:00~ 石川   | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~②コースが<br>利用できます                            |
| 13:30<br>Group Power<br>ASUKA ☆           | はじめて平泳ぎ<br>13:15~ 西之谷                       | グループパワー<br>ASUKA ☆             | はじめて4泳法<br>13:15~ 三鍋                 | グループパワー<br>ASUKA ☆                     | グループパワー<br>ASUKA ☆   | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15<br>スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~②コースが<br>利用できます |
| 14:00<br>Group Power<br>ASUKA ☆           | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~<br>1 (有料) 事前予約制      | いきいきシニア<br>健康教室<br>13:00~14:00 | いきいきシニア<br>健康教室<br>13:00~14:00       | グループパワー<br>ASUKA ☆                     | グループパワー<br>ASUKA ☆   | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15<br>スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~②コースが<br>利用できます |
| 14:30<br>Group Centergy<br>CHIVI ☆        | きれいにクロール<br>14:00~ 西之谷                      | オリジナルエアロ<br>出井 ☆~☆☆            | アクアエクササイズ<br>14:00~ 三鍋               | ZUMBA<br>田井 ☆                          | アクアピクス<br>14:00~ 西之谷   | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~④コースが<br>利用できます                            |
| 15:00<br>Group Centergy<br>CHIVI ☆        |   | オリジナルエアロ<br>出井 ☆~☆☆            | アクアエクササイズ<br>14:00~ 三鍋               | ZUMBA<br>田井 ☆                          | アクアピクス<br>14:00~ 西之谷   | 週替わりレッスン<br>14:00~15:00<br>スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~④コースが<br>利用できます |
| 15:30<br>Group Centergy<br>CHIVI ☆        |   | オリジナルエアロ<br>出井 ☆~☆☆            | アクアエクササイズ<br>14:00~ 三鍋               | ZUMBA<br>田井 ☆                          | アクアピクス<br>14:00~ 西之谷   | 週替わりレッスン<br>14:00~15:00<br>スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~④コースが<br>利用できます |
| 16:00<br>Group Centergy<br>CHIVI ☆        | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~⑤コースが<br>利用できます | オリジナルエアロ<br>出井 ☆~☆☆            | アクアエクササイズ<br>14:00~ 三鍋               | ZUMBA<br>田井 ☆                          | アクアピクス<br>14:00~ 西之谷   | 週替わりレッスン<br>14:00~15:00<br>スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~④コースが<br>利用できます |
| 16:30<br>Group Centergy<br>CHIVI ☆        | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~⑤コースが<br>利用できます | オリジナルエアロ<br>出井 ☆~☆☆            | アクアエクササイズ<br>14:00~ 三鍋               | ZUMBA<br>田井 ☆                          | アクアピクス<br>14:00~ 西之谷   | 週替わりレッスン<br>14:00~15:00<br>スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~④コースが<br>利用できます |
| 17:00<br>Group Centergy<br>CHIVI ☆        | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~②コースが<br>利用できます | オリジナルエアロ<br>出井 ☆~☆☆            | アクアエクササイズ<br>14:00~ 三鍋               | ZUMBA<br>田井 ☆                          | アクアピクス<br>14:00~ 西之谷   | 週替わりレッスン<br>14:00~15:00<br>スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~④コースが<br>利用できます |
| 17:30<br>Group Centergy<br>CHIVI ☆        | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~②コースが<br>利用できます | オリジナルエアロ<br>出井 ☆~☆☆            | アクアエクササイズ<br>14:00~ 三鍋               | ZUMBA<br>田井 ☆                          | アクアピクス<br>14:00~ 西之谷   | 週替わりレッスン<br>14:00~15:00<br>スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~④コースが<br>利用できます |
| 18:00<br>Group Centergy<br>CHIVI ☆        | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~②コースが<br>利用できます | オリジナルエアロ<br>出井 ☆~☆☆            | アクアエクササイズ<br>14:00~ 三鍋               | ZUMBA<br>田井 ☆                          | アクアピクス<br>14:00~ 西之谷   | 週替わりレッスン<br>14:00~15:00<br>スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~④コースが<br>利用できます |
| 18:30<br>Group Fight<br>Papa ☆            | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~②コースが<br>利用できます | オリジナルエアロ<br>出井 ☆~☆☆            | アクアエクササイズ<br>14:00~ 三鍋               | ZUMBA<br>田井 ☆                          | アクアピクス<br>14:00~ 西之谷   | 週替わりレッスン<br>14:00~15:00<br>スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~④コースが<br>利用できます |
| 19:00<br>Group Core<br>Akina ☆            | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~②コースが<br>利用できます | オリジナルエアロ<br>出井 ☆~☆☆            | アクアエクササイズ<br>14:00~ 三鍋               | ZUMBA<br>田井 ☆                          | アクアピクス<br>14:00~ 西之谷   | 週替わりレッスン<br>14:00~15:00<br>スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~④コースが<br>利用できます |
| 19:30<br>Group Core<br>Akina ☆            | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~②コースが<br>利用できます | オリジナルエアロ<br>出井 ☆~☆☆            | アクアエクササイズ<br>14:00~ 三鍋               | ZUMBA<br>田井 ☆                          | アクアピクス<br>14:00~ 西之谷   | 週替わりレッスン<br>14:00~15:00<br>スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>①~④コースが<br>利用できます |
| 20:00<br>Group Power<br>Hiro ☆            | はじめてクロール<br>20:00~ 西之谷                      | グループパワー<br>ASUKA ☆             | はじめて4泳法<br>20:00~ 三鍋                 | グループパワー<br>ASUKA ☆                     | グループパワー<br>ASUKA ☆   | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>⑥~⑦コースが<br>利用できます                            |
| 20:30<br>Group Power<br>Hiro ☆            | 個人メドレー<br>20:45~ 西之谷                        | グループパワー<br>ASUKA ☆             | はじめて4泳法<br>20:00~ 三鍋                 | グループパワー<br>ASUKA ☆                     | グループパワー<br>ASUKA ☆   | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>⑥~⑦コースが<br>利用できます                            |
| 21:00<br>Group Blast<br>Hiro ☆~☆☆         |   | グループパワー<br>ASUKA ☆             | はじめて4泳法<br>20:00~ 三鍋                 | グループパワー<br>ASUKA ☆                     | グループパワー<br>ASUKA ☆   | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>⑥~⑦コースが<br>利用できます                            |
| 21:30<br>Group Blast<br>Hiro ☆~☆☆         |   | グループパワー<br>ASUKA ☆             | はじめて4泳法<br>20:00~ 三鍋                 | グループパワー<br>ASUKA ☆                     | グループパワー<br>ASUKA ☆   | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>⑥~⑦コースが<br>利用できます                            |
| 22:00<br>リカバリーストレッチ<br>22:10~22:25        |   | グループパワー<br>ASUKA ☆             | はじめて4泳法<br>20:00~ 三鍋                 | グループパワー<br>ASUKA ☆                     | グループパワー<br>ASUKA ☆   | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>⑥~⑦コースが<br>利用できます                            |
| 22:30<br>リカバリーストレッチ<br>22:10~22:25        |   | グループパワー<br>ASUKA ☆             | はじめて4泳法<br>20:00~ 三鍋                 | グループパワー<br>ASUKA ☆                     | グループパワー<br>ASUKA ☆   | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>⑥~⑦コースが<br>利用できます                            |
| 23:00<br>リカバリーストレッチ<br>22:10~22:25        |   | グループパワー<br>ASUKA ☆             | はじめて4泳法<br>20:00~ 三鍋                 | グループパワー<br>ASUKA ☆                     | グループパワー<br>ASUKA ☆   | スイミングスクール<br>コース利用制限あり<br>⑥~⑦コースが<br>利用できます                            |

※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~29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

