

# 10月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

2024年9月20日

| 月     | 火                                   | 水                              | 木                              | 金                         | 土                                   | 日   |
|-------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---|
| 9:00  | メインスタジオ ジムプログラム                     | メインスタジオ ジムプログラム                | メインスタジオ ジムプログラム                | メインスタジオ ジムプログラム           | メインスタジオ ジムプログラム                     | メインスタジオ                                     |
| 9:30  | 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 | Group Active<br>Akina ☆             | Group Power<br>ASUKA ☆         | Group Fight<br>Hiro ☆          | Group Groove<br>ASUKA ☆   | ローインパクト<br>出井 ☆                     | 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 | アクアエクササイズ<br>10:00~ 青木              | 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~ 三鍋         | アクアエクササイズ<br>10:00~ 青木    | はじめて平泳ぎ<br>10:15~11:00              | 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 | はじめて背泳ぎ<br>10:45~ 青木                | はじめて平泳ぎ<br>10:45~ 三鍋           | はじめて平泳ぎ<br>10:45~ 三鍋           | はじめて平泳ぎ<br>10:45~ 青木      | はじめてクロール<br>きれいに平泳ぎ<br>11:00~ 三鍋・真鍋 | 週替わりレッスン<br>10:45~11:30                     |
| 11:30 | ローインパクト<br>出井 ☆                     | Group Blast<br>Hiro ☆~☆☆       | Group Core<br>Hiro ☆           | Group Centergy<br>CHIVI ☆ | コンディショニング<br>11:15~ 出井              | 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 |
| 12:00 | はじめてクロール<br>きれいに平泳ぎ<br>11:30~ 青木・秋山 | マシン使い方説明会<br>11:30~ Akina      | きれいにクロール<br>11:30~ 秋山          | アーナダヨガ<br>CHIVI ☆         | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 有料<br>いきいきシニア<br>健康教室<br>11:15~12:15        |
| 12:30 | Group Groove<br>ASUKA ☆             | Group Centergy<br>CHIVI ☆      | Group Active<br>Akina ☆        | アーナダヨガ<br>CHIVI ☆         | 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>①~⑥コースが<br>利用できます |
| 13:00 | マシン使い方説明会<br>13:00~ Akina           | はじめてクロール<br>13:15~ 西之谷         | はじめて4泳法<br>13:15~ 秋山           | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | 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>①~②コースが<br>利用できます |
| 13:30 | Group Power<br>ASUKA ☆              | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~         | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~         | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 14:00 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 14:30 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 15:00 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 15:30 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 16:00 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 16:30 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 17:00 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 17:30 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 18:00 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 18:30 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 19:00 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 19:30 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 20:00 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 20:30 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 21:00 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 21:30 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 22:00 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 22:30 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |
| 23:00 | オリジナルメニュー<br>作成 13:30~              | 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 | グループファイト<br>13:15~ Papa ☆ | グループパワー<br>ASUKA ☆                  | 週替わりレッスン<br>13:30~14:15                     |

※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~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?  
 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

