2~3月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

ラジオ体操):30~ Akina Group Active Akina ☆	ジムブログラム	プール	有料プログラム	メインスタジオ	ジムプログラム	ブール	メインスタジオ	プール	有料プログラム	9:00
0:30∼ Akina Group Active Akina ☆										3.00
0:30∼ Akina Group Active Akina ☆										9:30
Group Active Akina ☆		_,,		ストレッチ 9:30~ ASUKA			ストレッチ 9:30~ Hiro			3.00
Akina ☆		アクアエクササイズ		9:30~ ASUKA			9:30~ miro	アクアエクササイズ		10:0
Akina ☆		10:00~ 青木		Group Power		スイミングスクールコース利用制限あり	Group Fight	10:00~ 三鍋	有料	10:3
		はじめて平泳ぎ		ASUKA ☆		1~5コースが利用できます	Hiro ☆	はじめてクロール	いきいきシニア 健康教室	
0 : 15~11 : 15		10:45~ 青木		10:15~11:15		じっより はじめて背泳ぎ きれいにクロール	10:15~11:15	10:45~ 三鍋	10:15~11:15	11:0
- / . % - !		サビルイバカラニノ		0 51		11:00~ 三鍋・真鍋	0 0			11:3
1ーインパクト 出井 ☆		はじめてバタフライ きれいに平泳ぎ 11:30~ 吉木・西之谷		Group Blast Hiro ☆~☆☆	マシン使い方説明会 11 · 30~ Akina	週替わり4泳法	Group Core 11 · 30∼ Hiro☆	きれいにバタフライ 11·30~ 西之谷		
1:30~12:15		n.ss An Izl		11 : 30~12 : 15	711.00 711111111111111111111111111111111	11:45~ 三鍋・真鍋	11:00 111102	11.00 日之日		12:0
Cuarin Cuarin				Cuarra Cantaran						12:3
2:30~13:15			有料	12 : 30~13 : 15						13:0
			いきいきシニア	フーナンガラギ						13:3
ASUKA ☆	オリシテルメニュー 作成 13:30~	10.10~ 四之台	12年 (13 : 00~14 : 00	アーテンタョル CHIVI ☆		13.13~ 四之台	13 : 15~14 : 00			14.0
		きれいに背泳ぎ		13:30~14:15		アクアビクス				14:0
		14:00~ 石川		ナロジナルエアロ		14:00~ 西之谷		パーソナルフィル(右料)		14:3
				出井 ☆~☆☆						15:0
				14:30~15:15						15.0
4 . 30 9 13 . 30										15:3
		コース利用制限あり				コース利用制限あり		コース利用制限あり		16:0
						①~④コースが				10.0
		1333 4 2 3 7				1,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		1777 7 2 0 7		16:3
										17:0
		スイミングスクール								
		①~②コースが								17:3
		利用できます								18:0
Group Fight				0		_ ,_ , , , , , , , , ,	アーナンダヨガ	_ , _ , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
Papa ☆						スイミンクスクール プール利用できません	CHIVI ☆	スイミングスクール プール利用できません		18:3
8:15~19:00				* * *			18:15~19:00			19:0
Group Core				10.10 10.10			わくわくエアロ			40.5
9 : 15~ Papa☆				Group Centergy			石原 ☆~☆☆			19:3
		走送光		Mac ☆			19:15~20:00	A	<u> </u>	20:0
		育冰さ 20:00~ 石川					ZUMBA			20.0
* * *							石原 ☆			20:3
0.00~21:00				20 : 20~21 : 05			20 : 15~21 : 00			21:0
Group Blast		20 . 40 ~ 11개		Group Fight		20.40~ 11/11	Group Fight	20 . 40° 1XIII		21:3
iro ☆~☆☆				Hiro ☆			Papa ☆			21.3
							21 : 15~22 : 00			22:0
カバリーストレッチ										22:3
2 . 10~22 : 25				22 . 10~22 : 25						22.3
										23:0
1 G 3 Tr 4 G G G G I I J 2 2	出井 ☆:30~12:15 roup Groove ASUKA ☆:30~13:15 Group Power ASUKA ☆:30~14:15 Oup Centergy CHIVI ☆:30~15:30 Group Fight Papa ☆:15~19:00 Group Core:15~ Papa☆ Group Power Hiro ☆:00~21:00 Group Blast ro ☆~☆☆ :15~22:00 DOTUP TO	出井 ☆ : 30~12:15 roup Groove ASUKA ☆ : 30~13:15 13:00~ Akina オリジナルメニュー 作成 13:30~ (有料) 事前予約制 oup Centergy CHIVI ☆ : 30~15:30 Group Fight Papa ☆ : 15~ Papa☆ Group Power Hiro ☆ : 10~21:00 Group Blast ro ☆ ~ ☆ ☆ : 15~2:00 Group Care : 15~2:00	出井 ☆:30~12:15 roup Groove ASUKA ☆:30~13:15	出井 ☆ : 30~12:15 roup Groove ASUKA ☆ : 30~13:15 roup Power ASUKA ☆ : 300~ Akina はじめてパタフライ いきいきシニア 健康教室 13:15~ 西之谷 作成 13:30~ 1 (有料) 事前予約制 はじめてパタフライ いきいきシニア 健康教室 13:00~14:00 roup Centergy CHIVI ☆ : 30~15:30 スイミングスクールコース利用制服あり ① ()~(3) 一スが 利用できます おroup Fight Papa ☆ : 15~19:00 Group Core : 15~ Papa☆ お : 15~ Papa☆ お : 10~21:00 Group Blast ro ☆ ~ ☆ ☆ : 15~ Capa ☆ コーストレッチ : 10~22:25	出井 ☆ : 30~12 : 15 roup Groove AsJUKA ☆ : 30~13 : 15 aroup Power Airoup Fight Papa ☆ : 15~19 : 00 Group Core : 15~ Papa☆ Group Core : 15~ Papa☆ Group Core : 15~ Papa☆ Group Power Hiro ☆ ☆ ☆ ☆ : 10~22 : 25 Group Power Hiro ☆ ☆ ☆ ☆ : 10~22 : 25 Group Blast ro ☆ ☆ ☆ : 10~22 : 25 Group Blast ro ☆ ☆ ☆ : 10~22 : 25 Group Irove Akina はじめてパタフライ はきいきシニア 健康教室 13 : 00~14 : 00 Akina はじめてパタフライ はきいきシニア 健康教室 13 : 00~14 : 00 Akina ☆ 13 : 30~14 : 15 T ーナンダヨガ (HIVI ☆ 13 : 30~14 : 15) A イミングスクール コース利用制限あり (1 で) (1	出并 ☆ : 30~12 : 15 roup Grove ASUKA ☆ : 30~ 18 : 15	出井 ☆ : 30~12 : 15 roup Groupe ASUKA ☆ : 30~3 : 15 roup Flower ASUKA ☆ : 30~14 : 15 roup Fight Papa ☆ : 15~2 Papa☆ iroup Fight Papa ☆ : 15~2 Papa☆ iroup Fower Hiro ☆ : 15~2 Papa☆ iroup Power Hiro ☆ : 10~21 : 10	出井 女 : 30~12 : 15	出井 文	出井 文 11 20~2 2 25 11 20~ Akina 2 20 11 20~ Akina 2 20 11 20~ Akina 2 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 2

※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 ・3D3O ・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。

2~3月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

	メインスタジオ	木 ジムプログラム	プール	メインスタジオ	・ ブール	メインスタジオ	土 プール	有料プログラム	日 メインスタジオ	
9:00	<u> </u>	<u> </u>	2 //	7 127777	- //	7 12/7/23	7 //	BATTOTO	7 12/1/2/3	9:00
9:30	ストレッチ			ストレッチ			スイミングスクール プール利用できません			9:30
10:00	9:30~ ASUKA			9:30~ 出井						10:00
	Group Groove	1	アクアエクササイズ 10:00~ 青木	ローインパクト	スイミングスクール		スイミングスクール コース利用制限あり			
10:30	ASUKA ☆	マシン使い方説明会		出井 ☆	コース利用制限あり ①~⑤コースが利用		2~⑤コースが 利用できます			10:3
11:00	10 : 15~11 : 00	10:30~ Akina オリジナルメニュー	はじめてクロール 10:45~ 石川	10 : 15~11 : 00	できます はじめてバタフライ きれいに背泳ぎ	週替わりレッスン 10:45~11:30				11:0
11:30	Group Centergy	作成 11:00~		コンディショニング	きれいに背泳ぎ 11:00~ 石川・真鍋	※担当・内容は裏面を確認ください	スイミングスクール コース利用制限あり	有料		11:3
	CHIVI ☆ 11:15~12:00	↑ (有料) 事前予約制	きれいに平泳ぎ 11:30~ 石川	11:15~ 出井	週替わり4泳法		①~⑤コースが 利用できます	いきいきシニア 健康教室		
12:00			11 . 30 - 44711	Group Power	11:45~ 石川		スイミングスクール	11:15~12:15		12:0
12:30	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆			ASUKA ☆	ステップアップ		コース利用制限あり ①~⑥コースが			12:3
13:00	12 . 15 ~ 12 . 00			12:00~13:00	12:30~ 石川		利用できます			10.0
13.00			404-534	0	パーソナルスイム (有料)					13:0
13:30	Group Fight 13:15∼Papa ☆		はじめて平泳ぎ 13:15~ 石川	Group Groove ASUKA ☆	13:00~ 石川	週替わりレッスン				13:3
14:00	71110			13:15~14:00		13:30~14:15				14:0
	ZUMBA 田井 ☆		アクアエクササイズ 14:00~ 秋山	リラックス		※担当・内容は裏面を確認ください			週替わりレッスン	
14:30	14:00~14:45			コンディショニング		MEGADANZ			14:00~15:00 ※担当・内容は裏面を確認ください	14:3
15:00	Sintex Tone&Reborne			14:15~ Papa☆		KEN ☆ 各月3回 14:30~15:15	スイミングスクール プール利用できませ		※担当・内容は長曲を確認ください	15:0
15:30	田井 ☆			Group Power			6			15:3
	15:00~15:45		スイミングスクールコース利用制限あり	Mac ☆ 15:15~16:00	スイミングスクールコース利用制限あり	ZUMBA KEN ☆ 各月3回			週替わりレッスン	
16:00			①~④コースが	13.13** 10 . 00	①~④コースが	15 : 30~16 : 15			15 : 30~16 : 30	16:0
16:30			利用できます		利用できます				※担当・内容は裏面を確認ください	16:3
17:00					スイミングスクールコース利用制限あり	週替わりレッスン 16:30~17:30				17:0
17.00					①~②コースが 利用できます	*担当・内容は裏面を確認ください				17.0
17:30										17:3
18:00										18:0
10.00			スイミングスクール	Sintex Reborne						10.6
18:30	Group Power		プール利用できません	田井 ☆~☆☆	コノこいガコカ ル					18:3
19:00				18 : 15~19 : 00	スイミングスクール プール利用できませ ん					19:0
19:30	18:30~19:30			ZUMBA	70					19:3
	Group Eight			田井 ☆ 19:15~20:00			スンスケジュ			
20:00	Group Fight Hiro ☆					【2月】1日	~ 2 6 0 1	3月】1日~:	4 O 🗆	20:0
20:30				Group Centergy CHIVI ☆		エリエールス:	ポーツクラブの	LINEは登録	吝みですか?	20:3
21:00			バタフライ	20 : 15~21 : 00	クロール	保健日のお知	にせるごろ	いが存得・殊論	们	21:0
21.00	Group Centergy		20:45~ 真鍋	海鉄わけしいつい	20:45~ 西之谷	ギャンペーン	おイベント信報	ンの代行・休静などを配信し	だいます。	
21:30				週替わりレッスン1・3金曜 POWER		ルッズン予約・	やお問い合わ	世にもご利用し	げだけます	21:3
22:00	21 : 00~22 : 00			2・4金曜 BLAST		各録がまだか		を読み込んで	ミンナーナングが。	22:0
							をお願いしま		- マイン・ハン 国際経験国	
22:30						ルツボース・ファ	0 - 1,1,200	り。 ₹──ツクラ		22:3
23:00							ール人が :ID:@g			23:0
							19世紀に			

※土日の週替わりレッスンについては、 公式LINEまたはHPからご確認ください。

【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。

休館日のお知らせ

2月9日(日) 23日(日) 3月9日(日) 31日(月)

営業時間変更

2月11日(火) 24日(月) 9:00~20:00 3月20日(木) 9:00~20:00