２～３月　スタジオ・プールレッスンスケジュール

	月				火			水			
	メインスタジオ	ジムプログラム	プール	有料プログラム	メインスタジオ	ジムプログラム	プール	メインスタジオ	プール	有料プログラム	
9:00											9:00
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			9:30
10:00			アクアエクササイズ 10：00～ 青木						アクアエクササイズ 10：00～ 三鍋		10:00
10:30	Group Active Akina ☆ 10：15～11：15				Group Power ASUKA ☆ 10：15～11：15		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	Group Fight Hiro ☆ 10：15～11：15		有料 いきいきシニア 健康教室 10：15～11：15	10:30
11:00			はじめて平泳ぎ 10：45～ 青木				はじめて背泳ぎ きれいにクロール 11：00～ 三鍋・真鍋		はじめてクロール 10：45～ 三鍋		11:00
11:30	ローインパクト 出井 ☆ 11：30～12：15		はじめてバタフライ きれいに平泳ぎ 11：30～ 青木・西之谷		Group Blast Hiro ☆～☆☆ 11：30～12：15	マシン使い方説明会 11：30～ Akina		Group Core 11：30～ Hiro☆	きれいにバタフライ 11：30～ 西之谷		11:30
12:00							週替わり４泳法 パーソナルスイム（有料） 11：45～ 三鍋・真鍋				12:00
12:30	Group Groove ASUKA ☆ 12：30～13：15				Group Centergy CHIVI ☆ 12：30～13：15			Group Active Akina ☆ 12：15～13：00			12:30
13:00		マシン使い方説明会 13：00～ Akina		有料 いきいきシニア 健康教室 13：00～14：00							13:00
13:30	Group Power ASUKA ☆ 13：30～14：15	オリジナルメニュー 作成 13：30～ 1（有料）事前予約制	はじめてバタフライ 13：15～ 西之谷		アーナンダヨガ CHIVI ☆ 13：30～14：15		はじめて４泳法 13：15～ 西之谷	リズムストレッチ Akina ☆ 13：15～14：00			13:30
14:00			きれいに背泳ぎ 14：00～ 石川				アクアビクス 14：00～ 西之谷				14:00
14:30	Group Centergy CHIVI ☆ 14：30～15：30				オリジナルエアロ 出井 ☆～☆☆ 14：30～15：15			Group Blast Mac ☆～☆☆ 14：15～15：00	パーソナルスイム（有料） 14：30～ 喜多		14:30
15:00											15:00
15:30			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		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		15:30
16:00											16:00
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		17:00
17:30											17:30
18:00											18:00
18:30	Group Fight Papa ☆ 18：15～19：00				Group Active Akina ☆ 18：15～19：15			アーナンダヨガ CHIVI ☆ 18：15～19：00			18:30
19:00											19:00
19:30	Group Core 19：15～ Papa☆							わくわくエアロ 石原 ☆～☆☆ 19：15～20：00			19:30
20:00					Group Centergy Mac ☆ 19：25～20：10				各月最終週は スタッフレッスンを行います		20:00
20:30	Group Power Hiro ☆ 20：00～21：00		背泳ぎ 20：00～ 石川		Group Groove ASUKA ☆ 20：20～21：05			ZUMBA 石原 ☆ 20：15～21：00			20:30
21:00			個人メドレー 20：45～ 石川				アクアビクス 20：45～ 石川		インターバルスイム 20：45～ 秋山		21:00
21:30	Group Blast Hiro ☆～☆☆ 21：15～22：00				Group Fight Hiro ☆ 21：15～22：00			Group Fight Papa ☆ 21：15～22：00			21:30
22:00											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						22:30
23:00											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。

２～３月　スタジオ・プールレッスンスケジュール

	木			金		土			日	
	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										9:00
9:30	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			9:30
10:00			アクアエクササイズ 10：00～ 青木							10:00
10:30	Group Groove ASUKA ☆ 10：15～11：00	マシン使い方説明会 10：30～ Akina		ローインパクト 出井 ☆ 10：15～11：00	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 ②～⑤コースが 利用できます			10:30
11:00		オリジナルメニュー 作成 11：00～ ↑（有料）事前予約制	はじめてクロール 10：45～ 石川		はじめてバタフライ きれいに背泳ぎ 11：00～ 石川・真鍋	週替わりレッスン 10：45～11：30 ※担当・内容は裏面を確認ください				11:00
11:30	Group Centergy CHIVI ☆ 11：15～12：00		きれいに平泳ぎ 11：30～ 石川	コンディショニング 11：15～ 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	有料 いきいきシニア 健康教室 11：15～12：15		11:30
12:00				Group Power ASUKA ☆ 12：00～13：00	週替わり４泳法 11：45～ 石川					12:00
12:30	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 12：15～13：00				ステップアップ 12：30～ 石川		スイミングスクール コース利用制限あり ①～⑥コースが 利用できます			12:30
13:00					パーソナルスイム（有料） 13：00～ 石川		スイミングスクール プール利用できません			13:00
13:30	Group Fight 13：15～Papa ☆		はじめて平泳ぎ 13：15～ 石川	Group Groove ASUKA ☆ 13：15～14:00		週替わりレッスン 13：30～14：15 ※担当・内容は裏面を確認ください				13:30
14:00	ZUMBA 田井 ☆ 14：00～14：45		アクアエクササイズ 14：00～ 秋山	リラックス コンディショニング 14:15～ Papa☆		MEGADANZ KEN ☆ 各月3回 14：30～15：15			週替わりレッスン 14：00～15：00 ※担当・内容は裏面を確認ください	14:00
15:00	Sintex Tone&Reborne 田井 ☆ 15：00～15：45			Group Power Mac ☆ 15:15～16：00		ZUMBA KEN ☆ 各月3回 15：30～16：15			週替わりレッスン 15：30～16：30 ※担当・内容は裏面を確認ください	15:00
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		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 16：30～17：30 ※担当・内容は裏面を確認ください				16:00
17:00			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 コース利用制限あり ①～②コースが 利用できます					17:00
18:00					スイミングスクール プール利用できません					18:00
18:30	Group Power Hiro ☆ 18：30～19：30			Sintex Reborne 田井 ☆～☆☆ 18：15～19：00						18:30
19:00				ZUMBA 田井 ☆ 19：15～20：00						19:00
19:30										19:30
20:00	Group Fight Hiro ☆ 19：45～20：45			Group Centergy CHIVI ☆ 20：15～21：00						20:00
20:30										20:30
21:00			バタフライ 20：45～ 真鍋		クロール 20：45～ 西之谷					21:00
21:30	Group Centergy Mac ☆ 21：00～22：00			週替わりレッスン 1・3金曜 POWER 2・4金曜 BLAST						21:30
22:00										22:00
22:30										22:30
23:00										23:00

※プールレッスンスケジュール
【２月】１日～２８日　【３月】１日～２８日

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

※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