

## 7・8・9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	多目的ルーム	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	
9:00	メインスタジオ	ジムプログラム	プール	多目的ルーム	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	多目的ルーム
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		
10:00	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 ☆	アクアエクササイズ 10:00～ 三鍋	有料 いきいきシニア 健康教室
11:00	10:15～11:15		はじめてバタフライ 10:45～ 青木		10:15～11:15		はじめてクロール きれいに背泳ぎ 11:00～ 三鍋・真鍋	10:15～11:15	はじめて背泳ぎ 10:45～ 三鍋	10:15～11:15
11:30	ローインパクト 出井 ☆		はじめて平泳ぎ きれいにバタフライ 11:30～ 青木・西之谷		Group Blast Hiro ☆～☆☆	マシン使い方説明会 11:30～ Akina		Group Core Akina ☆	きれいに平泳ぎ 11:30～ 真鍋	
12:00	11:30～12:15				11:30～12:15		週替わり4泳法 11:45～ 三鍋	11:30～ Hiro☆		
12:30	Group Groove ASUKA ☆				Group Centergy CHIVI ☆			Group Active Akina ☆		
13:00	12:30～13:15	マシン使い方説明会 13:00～ Akina		有料	12:30～13:15			12:15～13:00		
13:30	Group Power ASUKA ☆	オリジナルメニュー 作成 13:30～	はじめて平泳ぎ 13:15～ 西之谷	いきいきシニア 健康教室 13:00～14:00	アーナタヨガ CHIVI ☆		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	
14:00	13:30～14:15	T(有料)事前予約制	きれいにクロール 14:00～ 西之谷		13:30～14:15		アクアピクス 14:00～ 西之谷			
14:30	Group Centergy CHIVI ☆		アクアアリハ(20分) 14:40～ 石川	コンディショニング Papa ☆	オリジナルエアロ 出井 ☆～☆☆			Group Blast Mac ☆～☆☆		コンディショニング Papa ☆
15:00	14:30～15:30		14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15			14:15～15:00		14:15～15:00
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		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	
16:30										
17:00										
17:30			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	
18:00										
18:30	Group Fight Papa ☆				Group Active Akina ☆		スイミングスクール プール利用できません	リラックス コンディショニング 18:15～ Papa☆		
19:00	18:15～19:00				18:15～19:15					
19:30	RITMOS 曾我部 ☆		スイミングスクール コース利用制限あり ①～③コースが 利用できます		Group Centergy Mac ☆	各月最終週は スタッフレッスンを 行います		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 ⑤～⑦コースが 利用できます	
20:00	19:15～20:00				19:25～20:10			19:15～20:00		
20:30	ZUMBA 曾我部 ☆				Group Groove ASUKA ☆			ZUMBA 石原 ☆		
21:00	20:15～21:00		クロール(30分) 20:45～ 石川		20:20～21:20		アクアピクス(30分) 20:45～ 石川	20:15～21:00	インターバルスイム(30分) 20:45～ 西之谷	
21:30	Group Power Hiro ☆		個人メドレー(20分) 21:20～ 石川		リカバリーストレッチ 21:30～22:00		アクアアリハ(20分) 21:20～ 石川	Group Core Papa☆	バタフライ(20分) 21:20～ 西之谷	
22:00	21:15～22:00									
22:30	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。

## 7・8・9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	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール			多目的ルーム
9:00	メインスタジオ	ジムプログラム	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール		メインスタジオ	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	Group Groove ASUKA ☆ 10:15~11:00	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 ☆ 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		10:00
11:00	Group Centergy CHIVI ☆ 11:15~12:00	オリジナルメニュー 作成 11:00~ ↑ (有料) 事前予約制	はじめて背泳ぎ 10:45~ 真鍋	コンディショニング 11:15~ 出井	はじめて平泳ぎ きれいなクロール 11:00~ 西之谷・真鍋	週替わりレッスン 10:45~11:30	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	有料 いきいきシニア 健康教室 11:15~12:15	11:00
12:00	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 12:15~13:00		きれいにバタフライ 11:30~ 真鍋	Group Power ASUKA ☆ 12:00~13:00	週替わり 4 泳法 11:45~ 西之谷		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		12:00
13:00	Group Fight 13:15~Papa ☆		はじめてバタフライ 13:15~ 秋山	Group Groove ASUKA ☆ 13:15~14:00	ステップアップ 12:30~ 西之谷				13:00
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☆		週替わりレッスン 13:30~14:15			14:00
15:00	Sintex Tone&Reborne 田井 ☆ 15:00~15:45			Group Power Mac ☆ 15:15~16:00		RITMOS 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ん		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	ZUMBA KEN ☆ 各月3回 15:30~16:15		週替わりレッスン 14:00~15:00	16:00
17:00					スイミングスクール コース利用制限あり ①コースが 利用できます	週替わりレッスン 16:30~17:30			17:00
18:00									18:00
18:30	Group Power Hiro ☆ 18:30~19:30		スイミングスクール プール利用できません	アーナンダヨガ CHIVI ☆ 18:15~19:00	スイミングスクール プール利用できません				18:30
19:00				Group Centergy CHIVI ☆ 19:15~20:00					19:00
19:30	Group Fight Hiro ☆ 19:45~20:45			Group Blast Mac ☆ 20:15~21:15		<p>※プールレッスンスケジュール 【7月】1日~30日【8月】1日~29日【9月】1日~27日</p> <p>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。</p> <p>エリエールスポーツクラブ LINE ID: @gox0756k</p> 			19:30
20:00									20:00
20:30									20:30
21:00									21:00
21:30	Group Centergy Mac ☆ 21:00~22:00		平泳ぎ(30分) 20:45~ 石川 クロール(20分) 21:20~ 石川	コンディショニング 21:30~22:00	背泳ぎ(30分) 20:45~ 石川 平泳ぎ(20分) 21:20~ 石川				21:30
22:00									22:00
22:30									22:30
23:00									23:00

**【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**  
【7月】 6日(日) 22日(火) 23日(水)  
【8月】 13日(水) 14日(木) 15日(金) 31日(日)  
【9月】 7日(日) 29日(月) 30日(火)

**営業時間変更**  
【7月】 21日(月) 9:00~20:00  
【8月】 11、12日(月、火) 16日(土) 10:00~19:00  
【9月】 15日(月) 23日(火) 9:00~20:00

**日曜プール利用(10:30~12:00)不可**  
【7月】 27日(日)  
【8月】 なし  
【9月】 なし