

10・11・12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	多目的ルーム
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	有料	10:00
10:30	Group Active Akina ☆		はじめて背泳ぎ 10:45～ 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 ☆	はじめて平泳ぎ 10:45～ 三鍋	いきいきシニア 健康教室
11:00	10:15～11:15				10:15～11:15		はじめてバタフライ きれいに平泳ぎ 11:00～ 三鍋・西之谷	10:15～11:15		10:15～11:15
11:30	ローインパクト 出井 ☆		はじめてクロール きれいにクロール 11:30～ 青木・西之谷		Group Blast Hiro ☆～☆☆	マシン使い方説明会 11:30～ Akina		Group Core Hiro ☆	きれいにクロール 11:30～ 三鍋	
12:00	11:30～12:15				11:30～12:15		週替わり4泳法 11:45～ 三鍋			
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	はじめてクロール 13:15～ 西之谷	有料 いきいきシニア 健康教室 13:00～14:00	12:30～13:15		はじめて4泳法 13:15～ 西之谷	12:15～13:00		
13:30	Group Power ASUKA ☆	オリジナルメニュー 作成 13:30～	13:30～14:15		アーナンドヨガ CHIVI ☆			リズムストレッチ Akina ☆		
14:00	13:30～14:15	T(有料)事前予約制	きれいにバタフライ 14:00～ 西之谷		13:30～14:15		アクアビクス 14:00～ 西之谷	13:15～14:00		
14:30	Group Centergy CHIVI ☆		アクアリハ(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		14:40～ 石川	14:30～15:15	14:30～15:15			14:15～15:00	14:15～15:00	
15:30										
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		バタフライ(30分) 20:45～ 石川		20:20～21:20		アクアビクス(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		アクアリハ(20分) 21:20～ 石川	Group Core Papa☆	背泳ぎ(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。

10・11・12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	多目的ルーム	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			
10:00			アクアエクササイズ 10:00~ 青木							
10:30	Group Groove ASUKA ☆ 10:15~11:00	マシン使い方説明会 10:30~ Akina	はじめてクロール 10:45~ 三鍋	ローインバクト 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	交替わりレッスン 10:45~11:30	スイミングスクール コース利用制限あり ②~⑤コースが 利用できます			
11:00		オリジナルメニュー 作成 11:00~ ↑ (有料) 事前予約制	きれいに背泳ぎ 11:30~ 三鍋	コンディショニング 11:15~ 出井	はじめてクロール きれいにバタフライ 11:00~ 西之谷・三鍋		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	Group Centergy CHIVI ☆ 11:15~12:00				交替わり 4 泳法 11:45~ 西之谷					
12:00				Group Power ASUKA ☆ 12:00~13:00	ステップアップ 12:30~ 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			
12:30	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 12:15~13:00									
13:00										
13:30	Group Fight 13:15~Papa ☆		はじめて背泳ぎ 13:15~ 秋山	Group Groove ASUKA ☆ 13:15~14:00		交替わりレッスン 13:30~14:15 ※指席・内容は裏面を確認ください				
14:00			アクアエクササイズ 14:00~ 秋山						交替わりレッスン 14:00~15:00 ※指席・内容は裏面を確認ください	
14:30	ZUMBA 田井 ☆ 14:00~14:45			リラックス コンディショニング 14:15~ Papa☆		RITMOS KEN ☆ 各月3回 14:30~15:15				
15:00	Sintex Tone&Reborne 田井 ☆ 15:00~15:45			Group Power Mac ☆ 15:15~16:00	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 プール利用できません			
15:30			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		交替わりレッスン 15:30~16:30 ※指席・内容は裏面を確認ください		
16:00										
16:30					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	交替わりレッスン 16:30~17:30 ※指席・内容は裏面を確認ください				
17:00										
17:30										
18:00										
18:30			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					
19:00	Group Power Hiro ☆ 18:30~19:30									
19:30				Group Centergy CHIVI ☆ 19:15~20:00		※プールレッスンスケジュール 【10月】1日~30日 【11月】1日~28日 【12月】1日~26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				
20:00	Group Fight Hiro ☆ 19:45~20:45									
20:30				Group Blast Mac ☆ 20:15~21:15	平泳ぎ(30分) 20:45~ 石川					
21:00			クロール(30分) 20:45~ 石川		クロール(20分) 21:20~ 石川					
21:30	Group Centergy Mac ☆ 21:00~22:00		バタフライ(20分) 21:20~ 石川	コンディショニング 21:30~22:00						
22:00										
22:30										
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

【10月】 15日 (水) 23日 (木)
 【11月】 9日 (日) 30日 (日)
 【12月】 7日 (日) 29日 (月) 30日 (火) 31日 (水)

営業時間変更

【10月】 13日 (月) 9:00~20:00
 19日 (日) 16:00~19:00
 【11月】 24日 9:00~20:00 【12月】 なし

日曜プール利用可 (10:30~12:00)

【10月】 10/12 10/26
 【11月】 11/2 11/16 11/23
 【12月】 12/14 12/21 12/28