


11月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

※プール利用コース制限は一部省いて記載しています。

月		火		水		木		金		土		日	
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	プール	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	プール	メインスタジオ	プール
9:00													
9:30												スイミングスクール プール利用できません	
10:00		ストレッチ 9:45~ ASUKA		ストレッチ 9:45~ Hiro		ストレッチ 9:45~ ASUKA		ストレッチ 9:45~ Papa					
10:30	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 Active Akina ☆	アクアエクササイズ 10:00~ 青木	Group Groove ASUKA ☆	アクアエクササイズ 10:00~ 青木	Group Fight Papa ☆	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	
11:00	はじめて平泳ぎ 10:45~ 青木	10:30~11:30	はじめて平泳ぎ 11:00~ 菅原	きれいにクロール 11:00~ 真鍋	10:30~11:30	はじめてバタフライ 10:45~ 青木	10:30~11:30	はじめてクロール 11:00~ 真鍋	きれいに平泳ぎ 11:00~ 石川				
11:30	Group Active Akina ☆	はじめてクロール 11:30~ 青木		きれいにバタフライ 11:30~ 真鍋	エアロコンディショニング Juna ☆	Group Core ASUKA ☆	きれいに背泳ぎ 11:30~ 菅原	Group Core Papa ☆		きれいにバタフライ 11:45~ 石川			
12:00	11:30~12:30	Group Blast Mac ☆		きれいに平泳ぎ 11:45~ 菅原	11:45~12:30	Group Centergy CHIVI ☆							
12:30		11:45~12:30				11:45~12:45							
13:00	Group Groove ASUKA ☆	Group Centergy CHIVI ☆		アーナンダ ヨガ CHIVI ☆		Group Power ASUKA ☆		Group Power ASUKA ☆	マスターズ 12:45~ 石川				
13:30	13:00~13:45	13:00~13:45	はじめて背泳ぎ 13:15~ 菅原	13:00~13:45		Group Core Papa ☆	はじめてクロール 13:15~ 西之谷	12:45~13:45				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	
14:00	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆	リラックスヨガ 石川 ☆	アクアエクササイズ 14:00~ 菅原	Group Blast Mac ☆☆☆	14:00~14:45	Group Fight Papa ☆	アクアピクス 14:00~ 西之谷	リラックスヨガ 石川 ☆				週替わりレッスン 14:00~14:45 ※担当・内容は裏面を確認ください	週替わりレッスン 14:00~14:45 ※担当・内容は裏面を確認ください
14:30	14:00~15:00	14:00~15:00				14:00~14:45		14:00~15:00					
15:00			会員の皆様に安心してご利用いただけるよう下記の感染予防対策をいたします。 会員の皆様におかれましても下記の内容を必ずお守りいただき、ご利用をお願いいたします。										
15:30			【スタジオレッスン】 1.参加人数を制限しストレッチ以外の全レッスンを定員制とさせていただきます。(定員=15名) 2.ストレッチ以外のレッスンは予約制ですが、当日のレッスンに空きがあればご参加いただけます。 3.レッスンの途中で、ドアを全開にするなど換気を十分に行います。 4.レッスン前後に換気を十分に行います。 5.スタジオ入場前に名簿に名前を記入し、体調チェックの確認にご協力をお願いします。 6.スタジオ入場時にアルコールにて手指の消毒をお願いします。 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。										
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											週替わりレッスン 15:00~16:00 ※担当・内容は裏面を確認ください	週替わりレッスン 15:00~16:00 ※担当・内容は裏面を確認ください
16:30													スイミングスクール コース利用制限あり ①②⑥⑦コースが 利用できます
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											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	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
17:30													
18:00		Group Active Akina ☆	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	Group Power Hiro ☆	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				
18:30		18:00~19:00				18:00~19:00							
19:00	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												
19:30	Group Core 19:15~Hiro☆	Group Centergy Mac ☆	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	リラックスヨガ 石川 ☆	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	Group Blast Mac ☆	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	Group Centergy CHIVI ☆	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				19:15~20:00		19:15~20:15					
20:30	Group Power Hiro ☆	はじめてバタフライ 20:00~ 石川		Group Core 20:15~ Papa		Group Fight Hiro ☆		Group Power Mac ☆					
21:00	20:00~60分	ロングスイム 20:45~ 石川		アクアピクス 20:45~ 石川		マスターズ 20:45~ 石川	アクアエクササイズ 20:45~ 真鍋	20:30~21:30	はじめて背泳ぎ 20:45~ 菅原				
21:30	Group Blast Hiro ☆☆☆	Group Fight Hiro ☆		BODY ATTACK Mac ☆☆☆		Group Centergy Mac ☆							
22:00	21:15~45分	21:15~22:00											
22:30													
23:00													
23:30													

①は新しくスタートしたレッスンです。
 プールレッスンは2日~27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？
 レッスンの代行・休講や
 休館日のお知らせなどを配信しています。
 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: @gcx0756k

※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

11月度 土曜日・日曜日 レッスンスケジュール

曜 日	時 間	レッスン名	インストラクター
11月1日 日曜日	14:00~ 14:45	スモールグループレッスン	Papa
	15:00~ 16:00	Group Fight	Papa
	16:30~ 17:30	Group Blast	Hiro
11月3日 火曜日 (文化の日)	14:00~ 14:45	Group Power	Mac
	15:00~ 16:00	Group Centergy	Mac
	16:30~ 17:30	Group Fight	Hiro
11月7日 土曜日	14:00~ 14:30	Group Core	Papa
	15:00~ 16:00	Group Blast	Mac
	16:30~ 17:30	Group Centergy	Mac
11月8日 日曜日	休 館 日		
11月14日 土曜日	14:00~ 14:30	Group Core	Papa
	15:00~ 16:00	Group Fight	Hiro
	16:30~ 17:30	Group Blast	Hiro
11月15日 日曜日	14:00~ 14:45	スモールグループレッスン	Papa
	15:00~ 16:00	Group Power	Mac
	16:30~ 17:30	Group Fight	Papa
11月21日 土曜日	14:00~ 14:45	BODY ATTACK	Mac
	15:00~ 16:00	Group Centergy	Mac
	16:30~ 17:30	Group Fight	Hiro
11月22日 日曜日	14:00~ 14:30	Group Core	Hiro
	15:00~ 16:00	Group Power	Hiro
	16:30~ 17:30	Group Blast	Mac
11月23日 月曜日 (勤労感謝の日)	14:00~ 15:00	Group Blast	Hiro
	15:00~ 16:00	休 講	
	16:30~ 17:30	休 講	
11月28日 土曜日	14:00~ 14:30	Group Core	Hiro
	15:00~ 16:00	Group Fight	Hiro
	16:30~ 17:30	BODY ATTACK	Mac
11月29日 日曜日	休 館 日		

※レッスン内容・担当インストラクターは変更する場合があります。