

## 1・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	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	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
9:30	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	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	10:00
10:30			はじめて平泳ぎ 10:45～ 青木		10:15～11:15		11:00～ 三鍋・西之谷	10:15～11:15	はじめてクロール 10:45～ 三鍋	10:15～11:15	11:00
11:00	ローインパクト 出井 ☆		はじめてバタフライ きれいに学ぼう 11:30～ 青木・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 11:45～ 三鍋	Group Core Hiro ☆	きれいにバタフライ 11:30～ 三鍋		11:30
11:30					Group Centergy CHIVI ☆			Group Active Akina ☆			12:00
12:00	Group Groove ASUKA ☆				12:30～13:15			12:15～13:00			12:30
12:30		マシン使い方説明会 13:00～ Akina		有料							13:00
13:00	Group Power ASUKA ☆	オリジナルメニュー 作成 13:30～	はじめてバタフライ 13:15～ 西之谷	いきいきシニア 健康教室 13:00～14:00	アーナンダヨガ 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		13:30
13:30		↑(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				14:00
14:00	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 ☆	14:30
14:30	14:30～15:30			14:30～15:15	14:30～15:15			14:15～15:00		14:15～15:00	15:00
15:00											15:30
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		16:00
16:00											16:30
16:30											17:00
17:00											17:30
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
18:00											18:30
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	リラククス コンディショニング 18:15～ Papa ☆			18:30
19:00					18:15～19:15						19:00
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		19:30
20:00					19:25～20:10			19:15～20:00			20:00
20:30	ZUMBA 曾我部 ☆				Group Groove ASUKA ☆			ZUMBA 石原 ☆			20:30
21:00			背泳ぎ(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		21:00
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 ☆	平泳ぎ(20分) 21:20～ 西之谷		21:30
22:00											22:00
22:30	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。

## 1・2・3月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

木		金		土		日
スタジオ	ジムプログラム	スタジオ	プール	スタジオ	プール	多目的ルーム
9:00	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ
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	Group Groove ASUKA ☆ 10:15~11:00	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	
11:00	オリジナルメニュー 作成 11:00~ ↑(有料)事前予約制	はじめてバタフライ 10:45~ 三鍋	コンディショニング 11:15~ 出井	はじめて背泳ぎ きれいに背泳ぎ 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
12:00	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 12:15~13:00	きれいに平泳ぎ 11:30~ 三鍋	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	
13:00	Group Fight 13:15~Papa ☆	はじめて平泳ぎ 13:15~ 秋山	Group Groove ASUKA ☆ 13:15~14:00	ステップアップ 12:30~ 西之谷		
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 <small>※担当・内容は裏面を確認ください</small>	
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	
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 15:30~16:30 <small>※担当・内容は裏面を確認ください</small>
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 <small>※担当・内容は裏面を確認ください</small>	
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		
19:00			Group Centergy CHIVI ☆ 19:15~20:00			
19:30	Group Fight Hiro ☆ 19:45~20:45		Group Blast Mac ☆ 20:15~21:15		<b>※プールレッスンスケジュール</b> <b>【10月】1日~28日【11月】1日~28日【12月】1日~26日</b>  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						
20:30						
21:00						
21:30	Group Centergy Mac ☆ 21:00~22:00	バタフライ(30分) 20:45~ 石川 背泳ぎ(20分) 21:20~ 石川	コンディショニング 21:30~22:00	クロール(30分) 20:45~ 石川 平泳ぎ(20分) 21:20~ 石川		
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**  
 【1月】1日(木) 2日(金) 3日(土) 31日(土)  
 【2月】8日(日) 22日(日)  
 【3月】8日(日) 30日(月) 31日(火)

**営業時間変更**  
 【1月】12日(月) 9:00~20:00  
 【2月】11日(水) 23日(月) 9:00~20:00  
 【3月】20日(金) 9:00~20:00

**日曜プール利用可(10:30~12:00)**  
 【1月】1/11 1/18 1/25  
 【2月】2/1 2/15  
 【3月】3/1 3/15 3/22