

## 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										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										10:00
10:30	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		はじめて平泳ぎ 10:45～ 青木		10:15～11:15		はじめてクロール 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
11:30	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 ☆☆☆ 11:30～12:15	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 Akina ☆ 11:30～ Hiro☆	きれいにバタフライ 11:30～ 三鍋	
12:00										12:00
12:30	Group Groove ASUKA ☆				Group Centergy CHIVI ☆			Group Active Akina ☆ 12:15～13:00		12:30
13:00	12:30～13:15	マシン使い方説明会 13:00～ Akina	はじめてバタフライ 13:15～ 西之谷	有料 いきいきシニア 健康教室 13:00～14:00	アーナンドヨガ 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		13:00
13:30	Group Power ASUKA ☆	オリジナルメニュー 作成 13:30～ T (有料) 事前予約制	きれいにクロール 14:00～ 西之谷				アクアビクス 14:00～ 西之谷			13:30
14:00										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 ☆ 14:30～15:15	オリジナルエアロ 出井 ☆☆☆ 14:30～15:15			Group Blast Mac ☆☆☆ 14:15～15:00	コンディショニング Papa ☆ 14:15～15:00	14:30
15:00	14:30～15:30									15:00
15:30										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	16:00
16:30										16:30
17:00										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	17:30
18:00										18:00
18:30	Group Fight Papa ☆				Group Active Akina ☆ 18:15～19:15		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☆		18:30
19:00	18:15～19:00									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 ☆ 19:25～20:10	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 ☆☆☆ 19:15～20:00	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	19:15～20:00									20:00
20:30	ZUMBA 曾我部 ☆				Group Groove ASUKA ☆ 20:20～21:20			ZUMBA 石原 ☆ 20:15～21:00		20:30
21:00	20:15～21:00		背泳ぎ (30分) 20:45～ 石川				アクアビクス (30分) 20:45～ 石川		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 Akina ☆ 21:15～ Papa☆	平泳ぎ (20分) 21:20～ 西之谷	21:30
22:00	21:15～22:00									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	
	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		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		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		はじめて背泳ぎ きれいに背泳ぎ 11:00~ 西之谷・三鍋	※指図・内容は裏面を確認ください	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		きれいに平泳ぎ 11:30~ 三鍋	コンディショニング 11:15~ 出井					
12:00				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		
12:30	アーナンダ ヨガ CHIVI ☆ 12:15~13:00				ステップアップ 12:30~ 西之谷				
13:00									
13:30	Group Fight 13:15~Papa ☆		はじめて平泳ぎ 13:15~ 秋山	Group Groove ASUKA ☆ 13:15~14:00					
14:00			アクアエクササイズ 14:00~ 秋山			週替わりレッスン 13:30~14:15 ※指図・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		週替わりレッスン 14:00~15:00 ※指図・内容は裏面を確認ください	
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		週替わりレッスン 15:30~16:30 ※指図・内容は裏面を確認ください	
16:00									
16:30									
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 ※指図・内容は裏面を確認ください			
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					
20:00	Group Fight Hiro ☆ 19:45~20:45								
20:30				Group Blast Mac ☆ 20:15~21:15					
21:00			バタフライ (30分) 20:45~ 石川		クロール (30分) 20:45~ 石川				
21:30	Group Centergy Mac ☆ 21:00~22:00		背泳ぎ (20分) 21:20~ 石川	コンディショニング 21:30~22:00	平泳ぎ (20分) 21:20~ 石川				
22:00									
22:30									
23:00									

※プールレッスンスケジュール  
【10月】1日~28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



※プールレッスンスケジュール  
【10月】1日~28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



### 【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