

レッスンスケジュール

平成30年6月改定

	月				火				水				木	金				土				日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
9:00	9:15	9:30	10:00	10:00	9:15	9:15			9:15	9:15			9:30	9:30			9:30		9:15	9:00			9:00		
10:00	山形	有紀子	ゆるヨガ	TOMOMI	エアロ中級ロー	プラナヨーガ			10:15	10:00			10:30	10:15	10:00		10:30	10:30	ジュニア体操教室	ジュニア空手(初級)	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング	9:00		
11:00	山本	大人のバレエ	KANAE	10:45	ステップEX1	大谷			10:30	10:30			11:00	11:00	10:00		11:00	11:00	ジュニアアスミミング	ジュニア空手(中級)			11:00		
12:00	水本	陽(有料)	ビューティーヨガ	11:30	ステップEX3	シャズダンス			11:30	11:30			11:30	11:30	11:30		11:45	11:45	12:00	12:00	11:30	11:30	12:00		
13:00	Beauty	ステップコリオ3	RUMIKO	13:00	エアロ	フィットネス			12:30	12:30			12:45	12:45	12:45		12:45	12:45	12:00	12:00	12:30	12:30	13:00		
14:00	Ayishah	13:30	寺田	13:15	初級丸山	HULA			13:15	13:15			13:30	13:30	13:00		13:30	13:30	13:00	13:00	13:45	13:45	14:00		
15:00	丸山	15:30	花木(有料)	16:15	14:30	フラダンス			14:30	14:30			14:45	14:45	14:15		14:15	14:15	14:15	14:15	15:00	15:00	15:00		
16:00	寺田(佳)	16:40	ジュニア体操教室	16:30	16:00	リラックス			16:00	16:00			16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30	16:30	16:15	16:15	16:00		
17:00	ジュニア	16:40-17:40	ジュニア体操教室	17:00	17:00	avex			17:00	17:00			17:30	17:30	17:30		17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:00		
18:00	ジュニア	18:15	足裏&リンパ	18:30	18:15	avex			18:15	18:15			18:00	18:00	18:00		18:00	18:00	18:30	18:30	18:00	18:00	18:00		
19:00	19:30	19:30	19:30	19:30	19:15	19:15			19:15	19:15			19:30	19:30	19:30		19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:00		
20:00	ACTIVE	エアロ上級	20:00	20:00	20:00	20:00			20:00	20:00			20:30	20:30	20:30		20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:00		
21:00	CENTERGY	ステップコリオ1	21:00	21:15	21:15	21:15			21:15	21:15			21:00	21:00	21:00		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00		
22:00	MASA	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45			21:45	21:45			21:30	21:30	21:30		21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	22:00		
23:00																									

- エアロピクス系
- ダンス系
- 1DAY SWIMMING
- 初心者向けレッスン
- 上級者向けレッスン
- シューズは必要ありません
- HOTプログラム(有料)
- 運動機能改善プログラム
- 太極拳・リラクゼーション系
- 引き締め、姿勢改善系
- 担当者・内容・時間・名称などの変更
- 有料レッスン
- ファミリースイミング
- ジュニア教室

MOSSAプログラムはアメリカで開発されたプレコリオプログラムで3か月ごとに曲と動きを変えていく為、**初心者**でも動きを習得しやすく、**運動強度**も体カレベルに合わせて**調整可能**となっています。また内容はシンプルで安全性が高く、効果性に優れ素晴らしい音楽に合わせて楽しく動けます。

※レッスンは開始5分以降のご参加はできません。時間までにお入りください。
 ※スケジュールは変更する場合がございます。予めご了承下さい。

・祝日のレッスンは別途掲示にてお知らせ致します。
 ・プレミアムレッスンの詳細は別途ポスターにてご確認ください。



GROUP FIGHT
 ストレス発散！シェイプアップに！
 定員A50名 B35名

GROUP ACTIVE
 有酸素から筋トレまで総合的に！！
 定員40名

GROUP CENTERGY
 ヨガとピラティスで理想の身体に！
 定員A45名 B32名

GROUP CORE
 コア(体幹部)集中トレーニング
 定員A40名 B30名

GROUP POWER
 エキサイティングなバーベルEX！
 定員 35名

GROUP groove
 とにかく楽しくダンスフィットネス！

GROUP BLAST
 定員A40名 B30名
 台の昇降で1歩ずつ下半身を強化！