

レッスンスケジュール

平成30年1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	CENTERGY 山形	ラテンエアロ入門 有紀子	10:00 ゆるヨガ	10:00 TOMOMI	9:15 エンジョイロー Kazu	9:15 プラナヨーガ 大谷	10:00 ゆるヨガ	10:00	9:15 エアロ2 堀	9:15 イントロ 原山	10:00 アクア45	10:00	9:30 脂肪燃焼 堀	9:30 ステップEX1 Kazu	10:00	10:30 はじめて マットピラティス 花岡	ジュニア体操教室	9:15 マットピラティス 飯島	ジュニアアスミミング	9:00 シンプルロー AKEMI	9:00 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					
10:00	10:30 エンジョイロー	大人のバレエ	KANAE	10:45 初めてのスイミングTOMOMI(有料)	11:00 ステップEX1 Kazu	10:30 ジャズダンス 柳下	11:00	10:15 フラダンス 返町	10:00	10:00	10:00	10:30 リラックス ヨーガ	10:15 パレエ入門 MOE	10:00	10:30	10:30	10:45 エアロFUN	11:15	11:00	10:00	10:00	10:00	10:00					
11:00	11:30 ステップEX2	陽(有料)	リンパ デトックスヨガ	11:30 1DAY SWIMMING TOMOMI(有料)	11:30 ステップEX3 吉田	11:30 ジャズダンス 柳下	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:45	11:45	11:30	12:00	12:00	12:00	11:30	12:00	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30				
12:00	12:30 Beauty ベリー	ステップ コリオ3 水本	えつこ	13:00 SWIMMING TOMOMI(有料)	12:30 エアロ1 丸山	12:30 フィットネス HULA 吉田	12:00	12:30	12:30	12:30	12:30	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:30	12:35	12:00	12:30	12:30	12:30	12:00				
13:00	13:45 Ayishah	13:30 PPL		13:00 アクア45	13:15 丸山	13:45 ほぐすヨガ	13:00	13:45	13:30	13:30	13:00	13:00	13:00	13:30	13:30	13:30	13:00	13:00	13:00	13:00	13:45	13:45	13:45	13:45				
14:00	14:00 脂肪燃焼	花木			14:30 丸山	14:30 ステップEX1 古村	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00				
15:00	14:45 マットサイエンス	ロー安尻	15:00 ひざ楽に~教室		15:30 野中	15:30 フラダンス 入門 深井	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:30	15:30	15:30	15:30	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00				
16:00	16:00 丸山	ジュニア体操教室	花木(有料)	16:15	16:30 UNO	16:30 ジュニア体操教室	ジュニアアスミミング	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30				
17:00	16:40 寺田(佳)	16:40		ジュニアアスミミング	17:45 齋藤(富)	17:45 太極拳 プレミアムレッスン		17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30				
18:00	18:00 ジュニアパレエ(児童)	18:15 足裏&リンパ マッサージ 久波			18:15 齋藤(富)	18:15 プレミアムレッスン		18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30				
19:00	19:30	19:30	19:30	19:30	19:15	19:15		19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30				
20:00	ACTIVE KEI	エアロFUN 堀		アクア45 中田	20:30 エアロFUN 染谷	20:30 groove MIZUKI		20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45				
21:00	CENTERGY MASA	ステップ コリオ1 大谷			21:15 SAYA CORE	21:15 HIPHOP 入門 MIZUKI		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00				
22:00					21:45 IORI	21:45 POWER		21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45				
23:00																												

- エアロビクス系
- ダンス系
- 1DAY SWIMMING 詳しい情報は掲示板をご確認下さい
- 初心者向けレッスン
- 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
- 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

※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。

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**も体力レベルに合わせて**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、効果性に優れた素晴らしい音楽に合わせて楽しく動けます。

MOSSA GROUP

- 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！