

レッスンスケジュール

平成29年7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	10:00	10:00	9:15	9:15	10:00	10:00	9:30	9:30	10:00	10:30	9:30	9:15	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	
10:00	山形	ラテンエアロ入門 有紀子	ゆるヨガ	TOMOMI	Kazu	大谷	ゆるヨガ	アクア45	堀	イントロ 原山	ゆるヨガ	原山	脂肪燃焼	ステップEX1 Kazu	ゆるヨガ	10:30	はじめて マットピラティス 花岡	ジュニア体操教室	ジュニアスイミング	シンプルロー	AKEMI	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	
11:00	山本	大人のバレエ プレミアムレッスン	KANAE	10:45	11:00	シャズダンス プレミアムレッスン	MINAGAWA	11:00	Bodymake バリー	フラダンス 返町(有料)	Risa	原山	10:30	10:15	アクア45	10:30	エアロFUN	10:45	10:30	11:15	古村	ジュニア空手(中級)	(有料)	【会員のお子様にご利用出来ます】(有料)	
12:00	水本	陽(有料)	えつこ	1DAY SWIMMING TOMOMI(有料)	12:15	柳下(有料)	ダイエットピラティス	12:15	11:45	姿勢改善 ウォーキング 染谷	エアロFUN	11:45	1DAY SWIMMING 鈴木(有料)	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:30	ZUMBA	太極舞	ゆるヨガ	アクア45	
13:00	Beauty バリー	ステップ コリオ3 水本	寺田	丸山	13:15	吉田	フィットネス HULA	13:00	12:45	マットサイエンス	ステップEX1 山形	美	13:00	DISCO Fit	イシュタヨガ プレミアムレッスン	13:30	13:30	13:00	13:00	13:00	13:45	富永	プラナヨガ		
14:00	13:45	PPL	丸山	ほぐすヨガ	13:45	古村	ステップEX1	14:00	13:45	13:45	プラナヨガ	JUNKO	14:15	14:00	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:00	足裏&リンパ マッサージ	リンパ デトックスヨガ
15:00	14:45	シンブル ロー 安尻	丸山	15:00	15:30	深井	MI NAGAWA	15:00	14:45	14:45	B-balance 身体調整 寺田(佳)	15:45	15:15	15:15	15:30	15:30	15:15	15:15	15:15	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	ジュニア体操教室	花木(有料)	ラテンダンス	16:30	ジュニア体操教室	ジュニアスイミング	16:00	16:00	16:00	リラックス ヨーガ	豆澤	17:00	16:30	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	ジュニアバレエ(幼児)	18:00	18:15	18:15	ジュニア空手	18:15	18:15	18:00	18:00	avex DanceMaster	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:00	18:15	足裏&リンパ マッサージ 久波	19:15	19:15	19:15	太極剣 プレミアムレッスン	19:15	19:15	19:15	19:15	avex DanceMaster	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15
19:00	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	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	ACTIVE KEI	エアロFUN	中田	エアロFUN	20:30	MIYUKI	ダイエットピラティス	20:00	20:00	20:00	ピュティー ヨガ	AKA30 SAYA	20:00	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	ステップ コリオ1 大谷	21:15	21:15	21:15	シャズダンス	ピュティー ヨガ	21:00	21:00	21:00	ゆるヨガ	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	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	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45	21:45
23:00	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45	22:45

- 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
- 有料レッスン
- ファミリースイミング
- ジュニア教室
- HOTプログラム(有料)
- 運動機能改善プログラム

※レッスン開始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。

・祝日のレッスン内容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下さい。

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。



- 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！

休館日です