

レッスンスケジュール

平成30年4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	ジュニア体操教室	9:15	ジュニアアスミミング	9:00	エアロ初級ロー	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(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
10:00	10:30	10:30	10:00	10:00	10:15	10:30	10:00	10:00	10:15	10:00	10:00	10:00	10:30	10:30	10:00	10:30	10:30	ジュニア体操教室	10:00	ジュニアアスミミング	10:00	ステップエアロ堀	ステップコリオ3	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
11:00	11:30	11:30	11:30	11:30	11:00	11:30	11:15	11:15	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	ジュニア体操教室	11:00	ジュニアアスミミング	11:15	エアロ中級ロー山本	大人のバレエ	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
12:00	12:30	12:30	12:30	12:30	12:15	12:30	12:15	12:15	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	ジュニア体操教室	12:00	ジュニアアスミミング	12:00	ステップエアロ堀	大人のバレエ	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
13:00	13:30	13:30	13:00	13:00	13:15	13:15	13:00	13:00	13:30	13:30	13:00	13:00	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	ジュニア体操教室	13:00	ジュニアアスミミング	13:00	ステップエアロ堀	大人のバレエ	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
14:00	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:00	14:00	14:30	14:30	14:00	14:00	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	ジュニア体操教室	14:00	ジュニアアスミミング	14:00	ステップエアロ堀	大人のバレエ	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
15:00	15:30	15:30	15:00	15:00	15:30	15:30	15:00	15:00	15:30	15:30	15:00	15:00	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	ジュニア体操教室	15:00	ジュニアアスミミング	15:00	ステップエアロ堀	大人のバレエ	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
16:00	16:30	16:30	16:15	16:15	16:30	16:30	16:15	16:15	16:30	16:30	16:15	16:15	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	ジュニア体操教室	16:00	ジュニアアスミミング	16:00	ステップエアロ堀	大人のバレエ	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
17:00	17:30	17:30	17:30	17:30	17:45	17:45	17:30	17:30	17:45	17:45	17:30	17:30	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	ジュニア体操教室	17:00	ジュニアアスミミング	17:00	ステップエアロ堀	大人のバレエ	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
18:00	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	ジュニア体操教室	18:00	ジュニアアスミミング	18:00	ステップエアロ堀	大人のバレエ	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
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	ジュニア体操教室	19:00	ジュニアアスミミング	19:00	ステップエアロ堀	大人のバレエ	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	ジュニア体操教室	20:00	ジュニアアスミミング	20:00	ステップエアロ堀	大人のバレエ	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
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	21:00	ジュニア体操教室	21:00	ジュニアアスミミング	21:00	ステップエアロ堀	大人のバレエ	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	ジュニア体操教室	22:00	ジュニアアスミミング	22:00	ステップエアロ堀	大人のバレエ	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	ジュニア体操教室	23:00	ジュニアアスミミング	23:00	ステップエアロ堀	大人のバレエ	インストラクターアカデミー	ファミリースイミング(会員の家族がご利用出来ます)(有料)

- 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
- 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。

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

**MOSSA GROUP ACTIVE**  
 有酸素から筋トレまで総合的に！！  
 定員40名

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

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

**MOSSA GROUP POWER**  
 エキサイティングなバーベルEX！  
 定員 35名

**MOSSA GROUP groove**  
 とにかく楽しくダンスフィットネス！

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