

レッスンスケジュール

平成29年10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			エンジョイロー				エアロ2	イントロ 原山							9:30	9:30			9:00	9:00			9:00			
10:00			ゆるヨガ		Kazu	プラナヨーガ			堀	10:00							10:00	10:00			10:00	10:00			10:00			
11:00	山本	大人のバレエ プレミアムレッスン	KANAE		11:00				ACTIVE AYAH	フラダンス プレミアムレッスン 返町	ゆるヨガ						10:30	10:30			11:00	11:00			11:00			
12:00	水本	陽 (有料)	リンパ デトックスヨガ		ステップEX3	ジャズダンス プレミアムレッスン			12:30	12:30							11:30	11:30			11:30	11:30			11:30			
13:00	Beauty ベリー	ステップ コリオ3			丸山	フィットネス HULA			12:45	12:45							12:00	12:00			12:00	12:00			12:00			
14:00	脂肪燃焼	PPL			丸山	ステップEX1			13:30	13:30							12:45	12:45			12:30	12:30			12:30			
15:00	マット サイエンス	ロー 安尻	ひざ楽に~ 教室		15:00				14:15	14:15							13:00	13:00			13:00	13:00			13:00			
16:00	丸山	ジュニア 体操教室	花木 (有料)		ラテンドゥ				14:45	14:45							13:30	13:30			13:45	13:45			13:45			
17:00	寺田 (佳)	ジュニア バレエ (幼児)			UNO	ジュニア 体操教室			15:30	15:30							14:15	14:15			14:00	14:00			14:00			
18:00	ジュニア バレエ (児童)	足裏&リンパ マッサージ 久波			16:00				16:30	16:30							15:15	15:15			15:00	15:00			15:00			
19:00					17:00				17:00	17:00							15:30	15:30			16:15	16:15			16:15			
20:00	ACTIVE KEI	エアロFUN			17:45				18:15	18:15							16:30	16:30			17:30	17:30			17:30			
21:00	CENTERGY MASA	ステップ コリオ1 大谷			18:00				18:30	18:30							16:45	16:45			18:00	18:00			18:00			
22:00					18:15				19:15	19:15							18:00	18:00			18:30	18:30			18:30			
23:00					19:30				19:30	19:30							18:30	18:30			19:30	19:30			19:30			

- 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

※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。








**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