レッスンスケジュール

平成29年8月改定

月

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
9:15 GROUP CENTERGY 山形	9:30 ラテンエアロ 入門 有紀子	10:00 ゆるヨガ KANAE	10:00 水中ウォーキング TOMOMI
10:30 エンジョイロー 山本	10:30 大人のバレエ プレミアムレッスン 陽（有料）	11:30 リンパデトックスヨガ えつこ	10:45 初めてスイミング TOMOMI（有料） 11:30 1DAY SWIMMING TOMOMI（有料）
12:30 Beauty ベリー Ayishah	12:30 ステップコリオ3 水本		13:00 アクア45 寺田
13:45 脂肪燃焼 Kazu	13:30 PPL 花木		
14:45 マットサイエンス 丸山	14:30 シンプルロー 安尻	15:00 ひざ楽に～教室 花木（有料）	
16:00 ボールコンディショニング 寺田（佳）	15:30 ジュニア体操教室		
16:40 16：40-17：40 ジュニアバレエ（幼児）			
18:00 ジュニアバレエ（児童）	18:15 足裏&リンパマッサージ 久波		
19:30 GROUP ACTIVE KEI	19:30 エアロFUN 堀	19:30 アクア45 中田	
20:45 GROUP CENTERGY MASA	20:45 ステップコリオ1 大谷		

火

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
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 MINAGAWA	
10:15 ステップEX1 Kazu	10:30 ジャズダンス プレミアムレッスン 柳下（有料）	11:30 ダイエットピラティス MAYA	11:00 アクアサーキット 齋藤
11:00 ステップEX3 吉田	12:30 フィットネスHULA 吉田	13:00	12:15 1DAY SWIMMING 齋藤（有料）
12:15 エアロ1 丸山	13:45 ステップEX1 古村	14:00 ビューティーヨガ MINAGAWA	
13:15 ほぐすヨガ 丸山	14:30 フラダンス 入門 深井		15:00 ジュニアスイミング
14:30 GROUP fight 野中	15:30 ジュニア体操教室		
15:30 ラテンダンス UNO			
16:30 簡化太極拳 齋藤（富）			
17:45 太極剣 プレミアムレッスン 齋藤（富）（有料）			
19:15 エアロFUN 染谷		19:30 ダイエットピラティス MIYUKI	
20:30 SAYA GROUP CORE	20:45 ジャズダンス 梅田	21:00 ビューティーヨガ MIYUKI	
21:15 GROUP POWER IORI			

水

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
9:15 エアロ2 堀	9:15 イントロ 原山	10:00 ゆるヨガ Risa	10:00 アクア45 原山
10:15 GROUP ACTIVE AYAH	10:00 フラダンス プレミアムレッスン 返町（有料）		11:00 ベーシックスイミング 鈴木（有料）
11:30 姿勢改善ウォーキング 染谷	11:30 エアロFUN 吉田		11:45 1DAY SWIMMING 鈴木（有料）
12:30 マットサイエンス 染谷	12:45 ステップEX1 山形	13:00 美 コンディショニング JUNKO	
13:45 GROUP POWER 原山	13:30 プラナヨーガ 冨永		14:15 ウェーブリング deアクア 久波
14:45 GROUP CENTERGY 山形	14:45 B-balance 身体調整 寺田（佳）		
16:00 16:00～16:50 チアダンス（幼児）	15:45 リラックスヨーガ 豆澤		
17:00～17:50 チアダンス（児童）	17:00 avex DanceMaster （スターター）		
18:15 avex DanceMaster （ベーシック）	18:15 ジュニア空手		
19:30 プラナヨーガ 大谷	20:00 GROUP groove	19:30 ビューティーヨガ SEINO	19:30 アクア30 SAYA
20:45 ステップコリオ2 大谷	21:15 HIPHOP PAK	21:00 ゆるヨガ RUMIKO	
21:45 SAYA GROUP CORE			

休館日です

金

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
9:30 脂肪燃焼 堀	9:30 ステップEX1 Kazu	10:00 ゆるヨガ Risa	10:30 アクア45 大谷
10:30 Bodymake ベリー RUI	10:15 バレエ入門 MOE		
11:45 ステップコリオ1 大谷	11:30 リラックスヨーガ 豆澤	12:00 ビューティーストレッチ MOE	12:00 1DAY SWIMMING 齋藤（有料）
12:45 DISCO Fit UNO	12:45 イシュタヨガ プレミアムレッスン 大谷（有料）	13:30 B-balance 身体調整 プレミアムレッスン 寺田（有料）	13:30 水中ウォーキング 齋藤
14:00 GROUP ACTIVE KEI	14:15 ジャズダンス 生駒		14:15 アクア45 UNO
15:15 簡化太極拳 山口	15:30 ジュニア体操教室		ジュニアスイミング
16:30 太極功夫扇 プレミアムレッスン 山口（有料）			
18:00 avex DanceMaster （スターター）	19:15 avex DanceMaster （ベーシック）	19:30 リンパデトックスヨガ MIYUKI	
19:45 GROUP POWER IORI	20:30 超入門 ストリートダンス おみち	21:00 ゆるヨガ KANAE	
21:00 GROUP fight 野中	21:30 HOUSE おみち		

土

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
9:30 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	ジュニアスイミング
10:30 エアロFUN 染谷	10:45 イントロ 冨永		
12:00 ステップEX2 染谷	11:30 バレエ 七海	11:30 ビューティーヨガ MAYUMI	12:00 アクア30 SAYA
13:00 プラナヨーガ 絢子	12:45 元気アップ健幸教室 冨永（有料）	13:00 バレエストレッチ 七海	13:00 1DAY SWIMMING 岩下（有料）
14:15 GROUP ACTIVE AYAH	14:15 ラテンエアロ 入門 絢子		
15:30 GROUP groove	15:15 楊名時太極拳 渡辺（三）		
16:45 GROUP CENTERGY MASA	16:30 バレエ初中級 プレミアムレッスン 七海（有料）	16:30 身体いきいきコンディショニング 吉田	
18:00 SAYA GROUP CORE	18:00 avex DanceMaster TEEN （スターター）	18:30 ゆるヨガ REIKO	
インストラクターアカデミー （有料）	19:35 avex DanceMaster TEEN （ベーシック）		

日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
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 （有料）	9:00 ファミリースイミング【会員のお子様がご利用出来ます】（有料）
10:00 ステップコリオ3 古村	10:15 ジュニア空手（中級）		
11:15 ZUMBA AKEMI	11:30 太極舞 久波	11:30 ゆるヨガ RUMIKO	11:30 アクア45 山本
12:30 プラナヨーガ 冨永			
13:45 GROUP ACTIVE Tak	13:45 足裏&リンパマッサージ 久波	14:00 リンパデトックスヨガ MIYUKI	
15:00 GROUP fight KUNI	インストラクターアカデミー （有料）		
16:15 GROUP CENTERGY Tak			
17:30 GROUP POWER KUNI			

エアロビクス系　太極拳・リラクゼーション系　有料レッスン

ダンス系　引き締め、姿勢改善系　ファミリースイミング

1DAY SWIMMING 詳しい情報は掲示板をご確認下さい　担当者・内容・時間・名称などの変更　ジュニア教室

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

※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、効果性に優れ素晴らしい音楽に合わせて楽しく動けます。

MOSSA

- 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パーベルEX！ 定員　35名
- GROUP groove とにかく楽しくダンスフィットネス！