

レッスンスケジュール

平成29年5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
9:00	9:15	9:30	10:00	10:00	9:15	9:15	10:00	10:00	9:30	9:30	10:00	10:30	9:30	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
10:00	10:30	10:30	10:45	10:45	10:15	10:30	10:00	10:00	10:30	10:15	10:15	10:30	10:30	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
11:00	11:30	11:30	11:30	11:30	11:00	11:30	11:30	11:30	11:00	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
12:00	12:30	12:30	12:30	12:30	12:15	12:30	12:30	12:30	12:15	12:30	12:30	12:30	12:30	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00	13:30	13:30	13:00	13:00	13:15	13:30	13:00	13:00	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
14:00	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:00	14:00	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15
15:00	15:30	15:30	15:00	15:00	15:30	15:30	15:00	15:00	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15
16:00	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	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	16:30	16:30
17:00	17:30	17:30	17:30	17:30	17:45	17:45	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	17:30	17:30
18:00	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:00	18:00	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
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
20:00	20:45	20:45	20:45	20:45	20:30	20:30	20:00	20:00	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:00	21:00	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
22:00																					
23:00																					

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
LET'S MOVE!

GROUP FIGHT

GROUP FIGHT ストレス発散!

シェイプアップに!
定員A50名 B35名

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP ACTIVE

有酸素から筋トレまで総合的に!!
定員40名

GROUP CORE

GROUP POWER

GROUP CORE

コア(体幹部)集中トレーニング
定員A40名 B30名

GROUP POWER

GROUP GROOVE

GROUP POWER

エキサイティングなバーベルEX!
定員 35名

GROUP GROOVE

GROUP groove

とにかく楽しくダンスフィットネス!

4-6月は
ストリートダンスの
基本(超入門)を
ご案内します。
ダンス経験者の方
は、内容を
ご確認の上、
ご参加ください。