

レッスンスケジュール

令和元年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	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
9:15 山形	9:30 ラテンエアロ入門 有紀子	10:00 ゆるヨガ	10:00 水中ウォーキング	9:15 エアロ中級ロー Kazu	9:15 プラナヨーガ	10:00 ゆるヨガ	10:00 ベビースイミング	9:15 エアロ中級 堀	9:15 エアロ入門 原山	10:00 フラダンス 返町 (有料)	10:00 ビューティー ヨガ Risa	10:15 リラックス ヨーガ	9:30 脂肪燃焼 エアロ堀	9:30 ステップEX1 Kazu	10:00 マット ピラティス 飯島	10:30 ゆるヨガ	10:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	10:30 ジュニア 体操教室	10:00 ステップコリオ2 & コンディショニング 古村	10:15 ジュニア 空手 (初級)	10:15 インストラクター アカデミー (有料)	9:00 エアロ 初級ロー 古村	9:00 ジュニア 空手 (初級)	9:00 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】	9:00 有料 有料	9:00 ベビー スイミング	
10:30 エアロ 中級ロー 山本	10:30 大人の バレエ	11:30 KANAE	10:45 TOMOMI	10:30 ステップEX1 Kazu	10:30 ゆるヨガ	11:15 アクア サーキット	11:15 アクア45	10:30 マット ピラティス 飯島	10:30 フラダンス 返町 (有料)	10:30 ビューティー ヨガ Risa	10:30 アクア45	10:30 リラックス ヨーガ	10:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	10:30 ジュニア 体操教室	10:30 ゆるヨガ	10:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	10:30 ジュニア 体操教室	10:30 エアロ上級 えつこ	10:45 エアロ入門 えつこ	10:15 ジュニア 空手 (中級)	11:30 インストラクター アカデミー (有料)	11:30 エアロ 初級ロー 古村	11:30 ジュニア 空手 (中級)	11:30 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】	11:30 ベビー スイミング		
11:30 ステップEX1 & コンディショニング 水本	11:30 陽 (有料)	11:30 ビューティー ヨガ	11:30 1DAY SWIMMING TOMOMI (有料)	11:30 ジャズダンス プレミアムレッスン	11:30 ゆるヨガ	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 アクア45	11:30 姿勢改善 ウォーキング 染谷	11:30 エアロ 中級ロー 吉田	11:30 ビューティー ヨガ Risa	12:00 アクア45	11:30 豆澤	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:30 ゆるヨガ	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:30 エアロ上級 えつこ	11:30 エアロ入門 えつこ	11:30 ジュニア 空手 (中級)	11:30 インストラクター アカデミー (有料)	11:30 エアロ 初級ロー 古村	11:30 ジュニア 空手 (中級)	11:30 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】	11:30 ベビー スイミング		
12:30 Beauty ベリ yumiko	12:30 ステップ コリオ3 水本	12:30 RUMIKO	12:30 1DAY SWIMMING TOMOMI (有料)	12:30 ジャズダンス プレミアムレッスン	12:30 ゆるヨガ	12:30 ダイエツ ピラティス	12:30 アクア45	12:30 姿勢改善 ウォーキング 染谷	12:30 エアロ 中級ロー 吉田	12:30 ビューティー ヨガ Risa	12:00 アクア45	12:30 豆澤	12:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	12:30 ジュニア 体操教室	12:00 ゆるヨガ	12:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	12:30 ジュニア 体操教室	12:00 エアロ上級 えつこ	12:00 エアロ入門 えつこ	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 インストラクター アカデミー (有料)	12:00 エアロ 初級ロー 古村	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】	12:00 ベビー スイミング		
13:30 脂肪燃焼 エアロ Kazu	13:30 PPL 花木	13:30 寺田	13:00 アクア45	13:15 フィットネス HULA 吉田	13:45 ステップEX1 古村	14:30 フラダンス 入門 リュウ	14:30 アクア45	13:45 姿勢改善 ウォーキング 染谷	13:45 エアロ 中級ロー 吉田	13:45 ビューティー ヨガ Risa	13:00 美 コンディショニング	13:30 豆澤	13:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	13:30 ジュニア 体操教室	12:00 ゆるヨガ	12:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	12:30 ジュニア 体操教室	12:00 エアロ上級 えつこ	12:00 エアロ入門 えつこ	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 インストラクター アカデミー (有料)	12:00 エアロ 初級ロー 古村	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】	12:00 ベビー スイミング		
14:30 マット サイエンス 丸山	14:30 エアロ 初級ロー 安尻	15:00 ひざ楽に~ 教室	15:00 アクア45	14:45 フラダンス 入門 リュウ	15:00 ゆるヨガ	15:00 ダイエツ ピラティス	15:00 アクア45	14:45 姿勢改善 ウォーキング 染谷	14:45 エアロ 中級ロー 吉田	14:45 ビューティー ヨガ Risa	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	15:00 豆澤	15:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	15:00 ジュニア 体操教室	12:00 ゆるヨガ	12:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	12:30 ジュニア 体操教室	12:00 エアロ上級 えつこ	12:00 エアロ入門 えつこ	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 インストラクター アカデミー (有料)	12:00 エアロ 初級ロー 古村	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】	12:00 ベビー スイミング		
15:45 ウェービング & ボール 寺田 (佳)	15:45 ジュニア 体操教室	16:15 ジュニア スイミング	16:15 アクア45	16:00 リラックス ヨーガ	16:00 ジュニア スイミング	16:30 フラダンス 入門 リュウ	16:30 アクア45	15:45 姿勢改善 ウォーキング 染谷	15:45 エアロ 中級ロー 吉田	15:45 ビューティー ヨガ Risa	16:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	16:00 豆澤	16:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	16:00 ジュニア 体操教室	12:00 ゆるヨガ	12:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	12:30 ジュニア 体操教室	12:00 エアロ上級 えつこ	12:00 エアロ入門 えつこ	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 インストラクター アカデミー (有料)	12:00 エアロ 初級ロー 古村	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】	12:00 ベビー スイミング		
16:40 16:40~17:30 ジュニア バレエ (幼児)	16:40 ジュニア 体操教室	16:15 ジュニア スイミング	16:15 アクア45	16:00 リラックス ヨーガ	16:00 ジュニア スイミング	16:30 フラダンス 入門 リュウ	16:30 アクア45	15:45 姿勢改善 ウォーキング 染谷	15:45 エアロ 中級ロー 吉田	15:45 ビューティー ヨガ Risa	16:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	16:00 豆澤	16:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	16:00 ジュニア 体操教室	12:00 ゆるヨガ	12:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	12:30 ジュニア 体操教室	12:00 エアロ上級 えつこ	12:00 エアロ入門 えつこ	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 インストラクター アカデミー (有料)	12:00 エアロ 初級ロー 古村	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】	12:00 ベビー スイミング		
17:45~19:00 ジュニア バレエ (児童)	17:45~19:00 ジュニア 体操教室	16:15 ジュニア スイミング	16:15 アクア45	16:00 リラックス ヨーガ	16:00 ジュニア スイミング	16:30 フラダンス 入門 リュウ	16:30 アクア45	15:45 姿勢改善 ウォーキング 染谷	15:45 エアロ 中級ロー 吉田	15:45 ビューティー ヨガ Risa	16:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	16:00 豆澤	16:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	16:00 ジュニア 体操教室	12:00 ゆるヨガ	12:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	12:30 ジュニア 体操教室	12:00 エアロ上級 えつこ	12:00 エアロ入門 えつこ	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 インストラクター アカデミー (有料)	12:00 エアロ 初級ロー 古村	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】	12:00 ベビー スイミング		
19:30 ACTIVE KEI	19:30 ZUMBA めぐみ	19:30 アクア45	19:30 アクア45	19:30 フラダンス 入門 リュウ	19:30 ゆるヨガ	20:00 ダイエツ ピラティス	20:00 アクア45	19:30 姿勢改善 ウォーキング 染谷	19:30 エアロ 中級ロー 吉田	19:30 ビューティー ヨガ Risa	20:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	20:00 豆澤	20:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	20:00 ジュニア 体操教室	12:00 ゆるヨガ	12:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	12:30 ジュニア 体操教室	12:00 エアロ上級 えつこ	12:00 エアロ入門 えつこ	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 インストラクター アカデミー (有料)	12:00 エアロ 初級ロー 古村	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】	12:00 ベビー スイミング		
20:45 CENTERGY 荒井	20:45 ステップ コリオ1 大谷	21:15 fight	21:15 アクア45	21:15 フラダンス 入門 リュウ	21:15 ゆるヨガ	21:00 ダイエツ ピラティス	21:00 アクア45	20:45 姿勢改善 ウォーキング 染谷	20:45 エアロ 中級ロー 吉田	20:45 ビューティー ヨガ Risa	21:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	21:00 豆澤	21:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	21:00 ジュニア 体操教室	12:00 ゆるヨガ	12:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	12:30 ジュニア 体操教室	12:00 エアロ上級 えつこ	12:00 エアロ入門 えつこ	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 インストラクター アカデミー (有料)	12:00 エアロ 初級ロー 古村	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】	12:00 ベビー スイミング		
21:00 CENTERGY 荒井	21:00 ステップ コリオ1 大谷	21:15 fight	21:15 アクア45	21:15 フラダンス 入門 リュウ	21:15 ゆるヨガ	21:00 ダイエツ ピラティス	21:00 アクア45	20:45 姿勢改善 ウォーキング 染谷	20:45 エアロ 中級ロー 吉田	20:45 ビューティー ヨガ Risa	21:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	21:00 豆澤	21:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	21:00 ジュニア 体操教室	12:00 ゆるヨガ	12:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	12:30 ジュニア 体操教室	12:00 エアロ上級 えつこ	12:00 エアロ入門 えつこ	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 インストラクター アカデミー (有料)	12:00 エアロ 初級ロー 古村	12:00 ジュニア 空手 (中級)	12:00 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】	12:00 ベビー スイミング		
22:00																											
23:00																											

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**  
GROUP **fight**  
GROUP **ACTIVE**  
GROUP **CENTERGY**  
GROUP **CORE**  
GROUP **groove**  
GROUP **BLAST**

**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！！

**GROUP CENTERGY**  
ヨガとピラティスで理想の身体に！！

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

**GROUP groove**  
とにかく楽しくダンスフィットネス！

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

- エアロビクス系
- ダンス系
- 1DAY SWIMMING
- 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
- 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。