

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				
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 リラクゼーション ヨーガ	10:30 マットピラティス 飯島	10:00 ゆるヨガ	10:30 アクア45	9:30 脂肪燃焼 エアロ堀	9:30 ステップEX1 Kazu	10:00 朝活 ヨガ MINAGAWA	10:30 ジュニア 体操教室	9:00 エアロ 初級ロー 古村	9:00 ジュニア 空手 (初級)	10:00 インストラクター アカデミー (有料)	9:00 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 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	10:15 ステップEX1 Kazu	10:30 ゆるヨガ	11:15 アクア	11:15 アクア	10:15 フラダンス 返町 (有料)	10:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	10:30 アクア45	10:30 リラクゼーション ヨーガ	10:30 マット ピラティス 飯島	10:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	10:45 ジュニア 体操教室	10:00 エアロ上級 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 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 Mico	11:30 ゆるヨガ	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 ダイエツ ピラティス	11:30 フラダンス 返町 (有料)	11:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	11:30 アクア45	11:30 リラクゼーション ヨーガ	11:30 マット ピラティス 飯島	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:15 エアロ上級 えつこ	11:45 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 ベビー スイミング				
12:30 Beauty ベリ yumiko	12:30 ステップ コロオ3 水本	12:30 RUMIKO	13:00 アクア45	12:15 エアロ 初級 丸山	12:30 フィットネス HULA 吉田	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 ダイエツ ピラティス	12:30 フラダンス 返町 (有料)	12:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	11:30 アクア45	11:30 リラクゼーション ヨーガ	11:30 マット ピラティス 飯島	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:15 エアロ上級 えつこ	11:45 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 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 RUMIKO	13:00 アクア45	13:15 ほぐす ヨガ	13:45 ステップEX1 古村	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 ダイエツ ピラティス	12:30 フラダンス 返町 (有料)	12:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	11:30 アクア45	11:30 リラクゼーション ヨーガ	11:30 マット ピラティス 飯島	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:15 エアロ上級 えつこ	11:45 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 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	14:30 フラダンス 入門 リュウ	15:00 フィットネス HULA 吉田	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 ダイエツ ピラティス	12:30 フラダンス 返町 (有料)	12:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	11:30 アクア45	11:30 リラクゼーション ヨーガ	11:30 マット ピラティス 飯島	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:15 エアロ上級 えつこ	11:45 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 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	15:45 花木 (有料)	16:15 ジュニア スイミング	15:30 ZUMBA45	15:30 フィットネス HULA 吉田	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 ダイエツ ピラティス	12:30 フラダンス 返町 (有料)	12:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	11:30 アクア45	11:30 リラクゼーション ヨーガ	11:30 マット ピラティス 飯島	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:15 エアロ上級 えつこ	11:45 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 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	16:40 花木 (有料)	16:15 ジュニア スイミング	16:00 簡化太極拳 齋藤 (富)	16:30 ジュニア 体操教室	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 ダイエツ ピラティス	12:30 フラダンス 返町 (有料)	12:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	11:30 アクア45	11:30 リラクゼーション ヨーガ	11:30 マット ピラティス 飯島	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:15 エアロ上級 えつこ	11:45 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 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	17:45~19:00 花木 (有料)	16:15 ジュニア スイミング	17:00 簡化太極拳 齋藤 (富)	17:45 ジュニア 体操教室	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 ダイエツ ピラティス	12:30 フラダンス 返町 (有料)	12:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	11:30 アクア45	11:30 リラクゼーション ヨーガ	11:30 マット ピラティス 飯島	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:15 エアロ上級 えつこ	11:45 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 ベビー スイミング				
18:15 足裏&リンパ マッサージ 久波	18:15 足裏&リンパ マッサージ 久波	18:15 花木 (有料)	16:15 ジュニア スイミング	17:45 太極剣 プレミアムレッスン	18:00 ジュニア 体操教室	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 ダイエツ ピラティス	12:30 フラダンス 返町 (有料)	12:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	11:30 アクア45	11:30 リラクゼーション ヨーガ	11:30 マット ピラティス 飯島	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:15 エアロ上級 えつこ	11:45 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 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	19:15 エアロ上級 染谷	19:15 MIZUKI	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 ダイエツ ピラティス	12:30 フラダンス 返町 (有料)	12:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	11:30 アクア45	11:30 リラクゼーション ヨーガ	11:30 マット ピラティス 飯島	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:15 エアロ上級 えつこ	11:45 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 ベビー スイミング				
20:45 CENTERGY 荒井	20:45 ステップ コロオ1 大谷	20:45 アクア45	20:45 アクア45	20:30 SAYA CORE	20:30 HIPHOP 入門 MIZUKI	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 ダイエツ ピラティス	12:30 フラダンス 返町 (有料)	12:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	11:30 アクア45	11:30 リラクゼーション ヨーガ	11:30 マット ピラティス 飯島	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:15 エアロ上級 えつこ	11:45 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 ベビー スイミング				
21:00 CENTERGY 荒井	21:00 ステップ コロオ1 大谷	21:00 アクア45	21:00 アクア45	21:15 fight	21:15 HIPHOP 入門 MIZUKI	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 ダイエツ ピラティス	12:30 フラダンス 返町 (有料)	12:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	11:30 アクア45	11:30 リラクゼーション ヨーガ	11:30 マット ピラティス 飯島	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:15 エアロ上級 えつこ	11:45 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 ベビー スイミング				
22:00				21:45 fight	21:45 HIPHOP 入門 MIZUKI	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 ダイエツ ピラティス	12:30 フラダンス 返町 (有料)	12:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	11:30 アクア45	11:30 リラクゼーション ヨーガ	11:30 マット ピラティス 飯島	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:15 エアロ上級 えつこ	11:45 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 ベビー スイミング				
23:00				21:45 fight	21:45 HIPHOP 入門 MIZUKI	12:15 ダイエツ ピラティス	12:15 ダイエツ ピラティス	12:30 フラダンス 返町 (有料)	12:30 ビューティー ヨガ Risa	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 マット サイエンス 丸山	12:45 ステップEX1 山形	12:00 アクア45	11:30 アクア45	11:30 リラクゼーション ヨーガ	11:30 マット ピラティス 飯島	11:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	11:30 ジュニア 体操教室	11:15 エアロ上級 えつこ	11:45 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 有料 ファミリースイミング 【会員の家族が ご利用出来ます】 ベビー スイミング				

MOSSAプログラムはアメリカで開発されたプレコロプログラムで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  
 詳しい情報は掲示板をご確認ください  
 担当者・内容・時間・名称などの変更  
 ※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。