

レッスンスケジュール

令和元年09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	ホ	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 CENTERGY 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 プレミアムレッスン 返町 (有料)	10:00 ビューティー ヨガ Risa	アクア45	9:30 脂肪燃焼 エアロ 堀	9:30 ステップEX1 Kazu	10:00 ゆるヨガ	10:30 アクア45	9:30 はじめて マットピラティス KUMI	ジュニア 体操教室	ジュニア スイミング	9:00 エアロ 初級ロー 古村	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)	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	11:30 アクア	10:30 リラククス ヨーガ	10:30 Bodymake バリー	11:30 RUI	11:30 大谷	11:30 豆澤	10:30 リラククス ヨーガ	10:30 Bodymake バリー	11:30 RUI	11:30 大谷	10:30 エアロ上級	10:45 エアロ入門 えつこ	11:15 コンディショニング 古村	11:15 ジュニア 空手 (中級)	11:30 ZUMBA	11:30 アクア45					
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)	11:00 シャズダンス プレミアムレッスン	11:30 ダイエット ピラティス	12:15 MAYUMI	12:15 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	11:30 姿勢改善 ウォーキング 染谷	11:30 《長期代行》 掲示にて内容 をお知らせ 致します	12:45 マット サイエンス 山形	12:45 山形	12:45 山形	11:45 ステップ コリオ1 大谷	11:45 はじめての バレエ	12:00 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	12:00 ステップEX2	12:00 えつこ	12:00 ラテンドダンス	12:00 パレエ メソッド ストレッチ 七海	12:00 1DAY SWIMMING 岩下 (有料)	12:30 むらさき	12:30 ゆるヨガ	12:30 RUMIKO				
12:30 Beauty バリー yumiko	12:30 ステップ コリオ3 水本	12:30 RUMIKO	13:00 アクア45	12:15 エアロ 丸山	12:30 《長期代行》 掲示にて内容 をお知らせ 致します	13:45 ステップEX1 古村	13:45 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	12:30 マット サイエンス 山形	12:45 ステップEX1 山形	13:30 山形	13:30 山形	13:30 山形	12:45 ステップ コリオ1 大谷	12:45 はじめての バレエ	12:45 林	13:00 ステップEX2	13:00 えつこ	13:00 ラテンドダンス	13:00 パレエ メソッド ストレッチ 七海	13:00 1DAY SWIMMING 岩下 (有料)	12:30 むらさき	12:30 ゆるヨガ	12:30 RUMIKO				
13:30 脂肪燃焼 エアロ Kazu	13:30 PPL	13:30 寺田	13:00 アクア45	13:15 初級 丸山	13:45 ステップEX1 古村	13:45 ステップEX1 古村	13:45 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	13:45 マット サイエンス 山形	13:30 山形	13:30 山形	13:30 山形	13:30 山形	12:45 ステップ コリオ1 大谷	12:45 はじめての バレエ	12:45 林	13:00 ステップEX2	13:00 えつこ	13:00 ラテンドダンス	13:00 パレエ メソッド ストレッチ 七海	13:00 1DAY SWIMMING 岩下 (有料)	12:30 むらさき	12:30 ゆるヨガ	12:30 RUMIKO				
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 花木(有料)	14:30 fight 中島	15:00 ジュニア スイミング	15:00 ジュニア スイミング	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	14:45 B-balance 身体調整 寺田(佳)	14:45 B-balance 身体調整 寺田(佳)	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	14:00 めぐみ	14:15 ジャズダンス	14:15 B-balance 身体調整 寺田(有料)	14:15 アクア45	14:15 MIZUKA	14:00 パレエ	14:15 SHOKO	15:15 SHOKO	15:00 BLAST Tak	15:00 ゆるヨガ	15:00 RUMIKO				
15:45 ウェープリング &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 ジュニア スイミング	15:30 ジュニア スイミング	15:30 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	15:45 リラククス ヨーガ	15:45 リラククス ヨーガ	15:45 リラククス ヨーガ	15:45 リラククス ヨーガ	15:45 リラククス ヨーガ	14:15 アクア45	14:15 ジャズダンス	14:15 B-balance 身体調整 寺田(有料)	14:15 アクア45	14:15 MIZUKA	14:00 パレエ	14:15 SHOKO	15:15 SHOKO	15:00 BLAST Tak	15:00 ゆるヨガ	15:00 RUMIKO				
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	16:30 あつこ	16:30 ジュニア スイミング	16:30 ジュニア スイミング	16:30 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	16:00 リラククス ヨーガ	16:00 リラククス ヨーガ	16:00 リラククス ヨーガ	16:00 リラククス ヨーガ	16:00 リラククス ヨーガ	14:15 アクア45	14:15 ジャズダンス	14:15 B-balance 身体調整 寺田(有料)	14:15 アクア45	14:15 MIZUKA	14:00 パレエ	14:15 SHOKO	15:15 SHOKO	15:00 BLAST Tak	15:00 ゆるヨガ	15:00 RUMIKO				
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	17:45 簡化太極拳 齋藤(富)	17:45 ジュニア スイミング	17:45 ジュニア スイミング	17:45 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	17:00~17:50 avex DanceMaster	17:00~17:50 avex DanceMaster	17:00~17:50 avex DanceMaster	17:00~17:50 avex DanceMaster	17:00~17:50 avex DanceMaster	16:30 山口	16:30 ジュニア 体操教室	16:30 ジュニア 体操教室	16:30 ジュニア 体操教室	16:30 山口	16:45 パレエ	16:45 SHOKO	16:45 SHOKO	16:15 CENTERGY Tak	16:15 ゆるヨガ	16:15 RUMIKO				
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	17:45 ジュニア スイミング	17:45 ジュニア スイミング	17:45 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	18:00~18:50 avex DanceMaster	18:00~18:50 avex DanceMaster	18:00~18:50 avex DanceMaster	18:00~18:50 avex DanceMaster	18:00~18:50 avex DanceMaster	16:40 山口	16:40 ジュニア 体操教室	16:40 ジュニア 体操教室	16:40 ジュニア 体操教室	16:40 山口	16:45 パレエ	16:45 SHOKO	16:45 SHOKO	16:15 CENTERGY Tak	16:15 ゆるヨガ	16:15 RUMIKO				
19:30 ACTIVE KEI	19:30 ZUMBA	19:30 中田	19:30 アクア45	19:15 エアロ上級	19:15 groove	20:00 ゆるヨガ	19:30 プラナヨーガ	19:30 ジャズダンス	19:30 ジャズダンス	19:30 ジャズダンス	19:30 ジャズダンス	19:30 ジャズダンス	19:30 ジャズダンス	19:30 山口	19:30 ジュニア 体操教室	19:30 ジュニア 体操教室	19:30 ジュニア 体操教室	19:30 山口	19:35 パレエ	19:35 SHOKO	19:35 SHOKO	16:15 CENTERGY Tak	16:15 ゆるヨガ	16:15 RUMIKO			
20:45 CENTERGY 荒井	20:45 ステップ コリオ1 大谷	20:45 大谷	21:15 POWER 杉木	20:30 SAYA CORE	20:30 HIPHOP 入門 MIZUKI	21:00 REIKO	20:45 大谷	20:45 梅田	20:45 梅田	20:45 梅田	20:45 梅田	20:45 梅田	20:45 梅田	20:45 山口	20:45 ジュニア 体操教室	20:45 ジュニア 体操教室	20:45 ジュニア 体操教室	20:45 山口	19:35 パレエ	19:35 SHOKO	19:35 SHOKO	16:15 CENTERGY Tak	16:15 ゆるヨガ	16:15 RUMIKO			
21:00 CENTERGY 荒井	21:00 ステップ コリオ1 大谷	21:00 大谷	21:15 POWER 杉木	20:30 SAYA CORE	20:30 HIPHOP 入門 MIZUKI	21:00 REIKO	20:45 大谷	20:45 梅田	20:45 梅田	20:45 梅田	20:45 梅田	20:45 梅田	20:45 梅田	20:45 山口	20:45 ジュニア 体操教室	20:45 ジュニア 体操教室	20:45 ジュニア 体操教室	20:45 山口	19:35 パレエ	19:35 SHOKO	19:35 SHOKO	16:15 CENTERGY Tak	16:15 ゆるヨガ	16:15 RUMIKO			
22:00				21:15 POWER 杉木	21:15 HIPHOP 入門 MIZUKI	21:00 REIKO	21:45 ライドサーキット Rei	21:00 梅田	21:00 梅田	21:00 梅田	21:00 梅田	21:00 梅田	21:00 梅田	21:00 山口	21:00 ジュニア 体操教室	21:00 ジュニア 体操教室	21:00 ジュニア 体操教室	21:00 山口	19:35 パレエ	19:35 SHOKO	19:35 SHOKO	16:15 CENTERGY Tak	16:15 ゆるヨガ	16:15 RUMIKO			
23:00				21:15 POWER 杉木	21:15 HIPHOP 入門 MIZUKI	21:00 REIKO	21:45 ライドサーキット Rei	21:00 梅田	21:00 梅田	21:00 梅田	21:00 梅田	21:00 梅田	21:00 梅田	21:00 山口	21:00 ジュニア 体操教室	21:00 ジュニア 体操教室	21:00 ジュニア 体操教室	21:00 山口	19:35 パレエ	19:35 SHOKO	19:35 SHOKO	16:15 CENTERGY Tak	16:15 ゆるヨガ	16:15 RUMIKO			

- エアロピクス系
- 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
- 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。

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。

・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 GROUP**

- 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 groove**  
とにかく楽しくダンスフィットネス！  
定員A60名 B40名
- GROUP BLAST**  
定員A40名 B30名  
台の昇降で1歩ずつ下半身を強化！
- GROUP POWER**  
エキサイティングなバーベルEX！  
定員 35名