

レッスンスケジュール

令和元年11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
9:00	9:15				9:15	9:15			9:15	9:15											9:00	9:00		9:00	
10:00	10:30	10:00	10:00	10:15	10:30	10:00	10:00	10:15	10:15	10:00	10:00	10:00	10:15	10:15	10:00	10:30	10:30	10:30	10:30	10:45	10:00	10:15	10:15	10:00	
11:00	11:30	11:30	11:30	11:00	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	11:30	11:30	11:30	11:15	11:15	11:30	11:30	
12:00	12:30	12:30	12:30	12:15	12:15	12:15	12:15	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	
13:00	13:30	13:30	13:30	13:15	13:15	13:15	13:15	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:15	13:15	13:30	13:30	
14:00	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:15	14:15	14:30	14:30	
15:00	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:00	15:00	15:30	15:30	
16:00	16:40	16:40	16:40	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:15	16:15	16:30	16:30	
17:00	17:45	17:45	17:45	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	
18:00	18:15	18:15	18:15	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:15	18:15	18:30	18:30	
19:00	19:30	19:30	19:30	19:15	19:15	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	19:15	19:15	19:30	19:30	
20:00	20:45	20:45	20:45	20:30	20:30	20:30	20:30	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:30	20:30	20:45	20:45	
21:00	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	
22:00																									
23:00																									

- 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
- 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

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。

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

※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。