レッスンスケジュール

令和2年1月改定

月

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		
10:30 エアロ中級ロー 山本	10:30 大人のバレエ プレミアムレッスン 陽（有料）	10:00 ゆるヨガ KANAE	10:00 水中ウォーキング TOMOMI / 10:45 初めてスイミング TOMOMI（有料）
11:30 ステップEX1＆コンディショニング 水本	12:30 ステップコリオ3 水本	11:30 ビューティーヨガ RUMIKO	11:30 1DAY SWIMMING TOMOMI（有料）
12:30 Beauty ベリー yumiko	13:30 PPL 花木		13:00 アクア45 寺田
13:30 脂肪燃焼エアロ Kazu	14:30 エアロ初級ロー 安尻		
14:30 マットサイエンス 丸山	15:30 ジュニア体操教室	15:00 ひざ楽に～教室 花木（有料）	15:00 ジュニアスイミング
15:45 ウェーブリング＆ボール 寺田（佳）			
16:40 16：40-17：30 ジュニアバレエ（幼児） 17:45～19:00 ジュニアバレエ（児童）	18:15 足裏＆リンパマッサージ ク波		
19:30 ACTIVE KEI			19:30 アクア45 中田
20:45 CENTERGY 荒井	20:45 ステップコリオ1 大谷		

火

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
9:15 エアロ中級ロー Kazu	9:15 プラナヨーガ 大谷	10:00 ゆるヨガ MAYUMI	10:00 ベビースイミング
10:15 ステップEX1 Kazu	10:30 ジャズダンス プレミアムレッスン 柳下（有料）	11:30 ダイエットピラティス MAYA	11:15 アクアサーキット 齋藤 / 12:15 1DAY SWIMMING 齋藤（有料）
11:00 ステップEX3 吉田			
12:15 エアロ初級 丸山	12:30 フィットネスHULA 吉田		
13:15 ほぐすヨガ 丸山	13:45 ステップEX1 古村		
14:30 fight 中島	14:30 フラダンス入門 リュウ		
15:30 ZUMBA45 あつこ	15:30 ジュニア体操教室		ジュニアスイミング
16:30 簡化太極拳 齋藤（富）			
17:45 太極剣 プレミアムレッスン 齋藤（富）（有料）			
19:15 エアロ上級 染谷	19:15 groove MIZUKI	20:00 ゆるヨガ REIKO	
20:30 SAYA CORE	20:30 HIPHOP入門 MIZUKI		
21:15 fight 杣木			

水

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
9:15 エアロ中級 堀	9:15 エアロ入門 原山	10:00 ビューティーヨガ Risa	10:00 アクア45 原山
10:15 ACTIVE NAO	10:00 フラダンス プレミアムレッスン 返町（有料）		
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		
12:30 マットサイエンス 染谷	12:45 ステップEX1 山形	13:00 美コンディショニング JUNKO	
13:45 BLAST Mico	13:30 プラナヨーガ 冨永		14:15 ウェーブリングDEアクア 久波
14:45 CENTERGY 山形	14:45 B-balance 身体調整 寺田（佳）	15:00 元気アップ健幸教室 冨永（有料）	15:00 ジュニアスイミング
16:00 16:00～16:50 チアダンス（幼児）	15:45 リラックスヨーガ 豆澤		
17:00～17:50 チアダンス（児童A）	17:00 avex DanceMaster（スターター）		
18:00～18:50 チアダンス（児童B）	18:15 avex DanceMaster（ベーシック）		
19:30 プラナヨーガ 大谷	19:30 ジャズダンス 梅田	19:30 骨盤ヨガ SEINO	19:30 アクア30 SAYA
20:45 ステップコリオ2 大谷	20:45 HIPHOP KAHI	21:00 ゆるヨガ RUMIKO	
21:45 ｽﾗｲﾄﾞｻｰｷｯﾄ Rei			

木 休館日です

金

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
9:30 脂肪燃焼エアロ 堀	9:30 ステップEX1 Kazu	10:00 ゆるヨガ Risa	10:30 アクア45 大谷
10:30 リラックスヨーガ 豆澤	10:15 マットピラティス 飯島		
11:45 ステップEX2 大谷	11:30 はじめてのバレエ 七海		12:00 1DAY SWIMMING 齋藤（有料）
12:45 ラテンエアロ MEGUMI	12:45 バレエアドバンス ﾌﾟﾚﾐｱﾑﾚｯｽﾝ 七海（有料）	12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷（有料）	13:30 水中ウォーキング 齋藤
14:00 ACTIVE KEI	14:15 ジャズダンス 桜	14:15 B-balance 身体調整 プレミアムレッスン 寺田（有料）	14:15 アクア45 原山
15:15 簡化太極拳 山口	15:30 ジュニア体操教室		ジュニアスイミング
16:30 太極功夫扇 プレミアムレッスン 山口（有料）			
18:00 avex DanceMaster（スターター）	19:15 avex DanceMaster（ベーシック）		
19:45 BLAST Mico	20:30 超入門 ストリートダンス ARISA	21:00 ゆるヨガ YUKIYO	
21:00 fight 中島	21:30 HOUSE ARISA		

土

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
9:30 朝活ヨガ MINAGAWA	ジュニア体操教室		ジュニアスイミング
10:30 エアロ上級 染谷	10:45 エアロ入門 えつこ		
12:00 ステップEX2 染谷	11:30 ラテンダンス えつこ	12:00 バレエメソッドストレッチ 七海	12:00 1DAY SWIMMING 岩下（有料）
13:00 プラナヨーガ MIZUKA	12:30 FATBURN EXTREME		
14:15 groove SHOKO	13:15 SAYA CORE		14:15 アクア30 SAYA
15:30 ACTIVE NAO	14:00 バレエ 七海	15:00 身体いきいきコンディショニング 吉田	
16:45 CENTERGY 荒井	15:15 バレエ初中級		
18:00 少林寺気功 豆澤	16:45 楊名時健康太極拳 初級 大場		
インストラクターアカデミー（有料）	18:00 avex DanceMaster TEEN（スターター）	18:30 ゆるヨガ REIKO	
	19:35 avex DanceMaster TEEN（ベーシック）		

日

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ「天空」	プール
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）	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
10:00 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（中級）		
11:15 ZUMBA むらさき	11:45 太極舞 久波	11:30 ゆるヨガ RUMIKO	11:30 アクア45 山本
12:30 プラナヨーガ 久波			ジュニアスイミング
13:45 BLAST Tak	13:45 足裏＆リンパマッサージ 久波		
15:00 CENTERGY Tak	インストラクターアカデミー（有料）		
16:15 fight 杣木		16:30 美コンディショニング MEGUMI	

エアロビクス系 / ダンス系 / 1DAY SWIMMING 詳しい情報は掲示板をご確認下さい / 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

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、効果性に優れ素晴らしい音楽に合わせて楽しく動けます。

MOSSA

- 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 ACTIVE　有酸素から筋トレまで総合的に！！　定員40名
- GROUP CENTERGY：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：GROUP CORE　コア（体幹部）集中トレーニング　定員A 40名　B30名
- GROUP groove：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：GROUP BLAST　定員A40名　B30名　台の昇降で1歩ずつ下半身を強化！