

レッスンスケジュール

令和2年3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 TOMOMI	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	10:00 ビューティー ヨガ Risa	10:15 リラクゼーション 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 アクア45	9:30 朝活 ヨガ MINAGAWA	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)	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 ステップコロオ2 & コンディショニング 古村	10:15 ジュニア 空手 (中級)	11:00 11:30 ZUMBA	11:30 太極舞 久波	ゆるヨガ	アクア45
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	11:30 KANAE	10:45 11:30 1DAY SWIMMING TOMOMI (有料)	11:00 ステップ EX3	11:00 ジャズダンス プレミアムレッスン	11:30 ゆるヨガ	11:15 アクア	11:30 姿勢改善 ウォーキング 染谷	11:30 フラダンス 中級ロー 吉田	11:30 ビューティー ヨガ Risa	11:30 アクア	11:30 マット サイエンス 染谷	11:45 豆澤	11:45 ステップ EX2 大谷	12:00 はじめての バレエ 七海	12:00 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	12:00 ステップEX2	12:00 エアロ上級 染谷	10:45 エアロ入門 えつこ	11:30 ラテンダンス	12:00 えつこ	12:00 パレエ メソッド ストレッチ 七海	1DAY SWIMMING 岩下 (有料)	12:30 ZUMBA	12:30 むらさき	12:30 健康太極拳 初級 大場	ゆるヨガ	アクア45		
11:30 ステップEX1 & コンディショニング 水本	12:30 陽 (有料)	11:30 ビューティー ヨガ	11:30 1DAY SWIMMING TOMOMI (有料)	12:15 エアロ 丸山	12:30 フィットネス HULA 吉田	12:15 アクア	12:15 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	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	12:45 ラテンエアロ	12:45 MEGUMI	14:00 MEGUMI	14:00 MEGUMI	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	13:00 プラナ ヨーガ	13:15 FAT BURN EXTRA	13:15 POWER 杉木	13:45 プラナヨーガ 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	13:45 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 ZUMBA	13:45 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	ゆるヨガ	アクア45		
12:30 Beauty ベリー yumiko	12:30 ステップ コロオ3 水本	13:00 RUMIKO	13:00 アクア45	13:15 初級 丸山	13:15 フィットネス HULA 吉田	13:00 アクア	13:00 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	13:45 マット サイエンス 染谷	13:30 ステップEX1 山形	13:00 美 コンディショニング	12:45 ラテンエアロ	12:45 MEGUMI	14:00 MEGUMI	14:00 MEGUMI	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	13:00 プラナ ヨーガ	13:15 FAT BURN EXTRA	13:15 POWER 杉木	13:45 プラナヨーガ 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	13:45 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 ZUMBA	13:45 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	ゆるヨガ	アクア45		
13:30 脂肪燃焼 エアロ Kazu	13:30 PPL 花木	15:00 ひざ楽に~ 教室	15:00 ジュニア スイミング	14:30 ほぐす ヨガ	14:30 ステップEX1 古村	15:00 ジュニア スイミング	15:00 ジュニア スイミング	14:45 BLAST Mico	14:45 プラナヨーガ 富永	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	14:15 ウェープリング DEアクア 久波	14:00 ラテンエアロ	14:00 MEGUMI	14:00 MEGUMI	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	13:00 プラナ ヨーガ	13:15 FAT BURN EXTRA	13:15 POWER 杉木	13:45 プラナヨーガ 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	13:45 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 ZUMBA	13:45 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	ゆるヨガ	アクア45		
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	15:00 ジュニア スイミング	14:30 ほぐす ヨガ	14:30 ステップEX1 古村	15:00 ジュニア スイミング	15:00 ジュニア スイミング	14:45 BLAST Mico	14:45 プラナヨーガ 富永	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	14:15 ウェープリング DEアクア 久波	14:00 ラテンエアロ	14:00 MEGUMI	14:00 MEGUMI	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	13:00 プラナ ヨーガ	13:15 FAT BURN EXTRA	13:15 POWER 杉木	13:45 プラナヨーガ 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	13:45 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 ZUMBA	13:45 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	ゆるヨガ	アクア45		
15:45 ウェープリング &ボール 寺田 (佳)	16:40 ジュニア 体操教室	15:00 ひざ楽に~ 教室	15:00 ジュニア スイミング	14:30 ほぐす ヨガ	14:30 ステップEX1 古村	15:00 ジュニア スイミング	15:00 ジュニア スイミング	14:45 BLAST Mico	14:45 プラナヨーガ 富永	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	14:15 ウェープリング DEアクア 久波	14:00 ラテンエアロ	14:00 MEGUMI	14:00 MEGUMI	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	13:00 プラナ ヨーガ	13:15 FAT BURN EXTRA	13:15 POWER 杉木	13:45 プラナヨーガ 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	13:45 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 ZUMBA	13:45 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	ゆるヨガ	アクア45		
16:40 ジュニア 体操教室	16:40 ジュニア 体操教室	15:00 ひざ楽に~ 教室	15:00 ジュニア スイミング	14:30 ほぐす ヨガ	14:30 ステップEX1 古村	15:00 ジュニア スイミング	15:00 ジュニア スイミング	14:45 BLAST Mico	14:45 プラナヨーガ 富永	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	14:15 ウェープリング DEアクア 久波	14:00 ラテンエアロ	14:00 MEGUMI	14:00 MEGUMI	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	13:00 プラナ ヨーガ	13:15 FAT BURN EXTRA	13:15 POWER 杉木	13:45 プラナヨーガ 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	13:45 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 ZUMBA	13:45 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	ゆるヨガ	アクア45		
17:45~19:00 ジュニア 体操教室	18:15 足裏&リンパ マッサージ 久波	15:00 ひざ楽に~ 教室	15:00 ジュニア スイミング	14:30 ほぐす ヨガ	14:30 ステップEX1 古村	15:00 ジュニア スイミング	15:00 ジュニア スイミング	14:45 BLAST Mico	14:45 プラナヨーガ 富永	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	14:15 ウェープリング DEアクア 久波	14:00 ラテンエアロ	14:00 MEGUMI	14:00 MEGUMI	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	13:00 プラナ ヨーガ	13:15 FAT BURN EXTRA	13:15 POWER 杉木	13:45 プラナヨーガ 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	13:45 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 ZUMBA	13:45 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	ゆるヨガ	アクア45		
19:30 ACTIVE KEI	20:45 ステップ コロオ1 大谷	15:00 ひざ楽に~ 教室	15:00 ジュニア スイミング	14:30 ほぐす ヨガ	14:30 ステップEX1 古村	15:00 ジュニア スイミング	15:00 ジュニア スイミング	14:45 BLAST Mico	14:45 プラナヨーガ 富永	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	14:15 ウェープリング DEアクア 久波	14:00 ラテンエアロ	14:00 MEGUMI	14:00 MEGUMI	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	13:00 プラナ ヨーガ	13:15 FAT BURN EXTRA	13:15 POWER 杉木	13:45 プラナヨーガ 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	13:45 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 ZUMBA	13:45 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	ゆるヨガ	アクア45		
20:45 ステップ コロオ1 大谷	20:45 ステップ コロオ1 大谷	15:00 ひざ楽に~ 教室	15:00 ジュニア スイミング	14:30 ほぐす ヨガ	14:30 ステップEX1 古村	15:00 ジュニア スイミング	15:00 ジュニア スイミング	14:45 BLAST Mico	14:45 プラナヨーガ 富永	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	14:15 ウェープリング DEアクア 久波	14:00 ラテンエアロ	14:00 MEGUMI	14:00 MEGUMI	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	13:00 プラナ ヨーガ	13:15 FAT BURN EXTRA	13:15 POWER 杉木	13:45 プラナヨーガ 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	13:45 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 ZUMBA	13:45 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	ゆるヨガ	アクア45		
21:00 CENTERGY 荒井	21:00 ステップ コロオ1 大谷	15:00 ひざ楽に~ 教室	15:00 ジュニア スイミング	14:30 ほぐす ヨガ	14:30 ステップEX1 古村	15:00 ジュニア スイミング	15:00 ジュニア スイミング	14:45 BLAST Mico	14:45 プラナヨーガ 富永	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	14:15 ウェープリング DEアクア 久波	14:00 ラテンエアロ	14:00 MEGUMI	14:00 MEGUMI	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	13:00 プラナ ヨーガ	13:15 FAT BURN EXTRA	13:15 POWER 杉木	13:45 プラナヨーガ 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	13:45 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 ZUMBA	13:45 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	ゆるヨガ	アクア45		
22:00	21:00 ステップ コロオ1 大谷	15:00 ひざ楽に~ 教室	15:00 ジュニア スイミング	14:30 ほぐす ヨガ	14:30 ステップEX1 古村	15:00 ジュニア スイミング	15:00 ジュニア スイミング	14:45 BLAST Mico	14:45 プラナヨーガ 富永	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	14:15 ウェープリング DEアクア 久波	14:00 ラテンエアロ	14:00 MEGUMI	14:00 MEGUMI	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	13:00 プラナ ヨーガ	13:15 FAT BURN EXTRA	13:15 POWER 杉木	13:45 プラナヨーガ 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	13:45 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 ZUMBA	13:45 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	ゆるヨガ	アクア45		
23:00	21:00 ステップ コロオ1 大谷	15:00 ひざ楽に~ 教室	15:00 ジュニア スイミング	14:30 ほぐす ヨガ	14:30 ステップEX1 古村	15:00 ジュニア スイミング	15:00 ジュニア スイミング	14:45 BLAST Mico	14:45 プラナヨーガ 富永	15:00 元気アップ 健幸教室 富永 (有料)	14:15 ウェープリング DEアクア 久波	14:00 ラテンエアロ	14:00 MEGUMI	14:00 MEGUMI	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	13:00 プラナ ヨーガ	13:15 FAT BURN EXTRA	13:15 POWER 杉木	13:45 プラナヨーガ 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	13:45 足裏&リンパ マッサージ 久波	13:45 ZUMBA	13:45 久波	13:45 健康太極拳 初級 大場	ゆるヨガ	アクア45		

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
ストレス発散！シェイプアップに！
定員A50名 B35名

MOSSA
GROUP ACTIVE
有酸素から筋トレまで総合的に！！
定員40名

MOSSA
GROUP CENTERGY
ヨガとピラティスで理想の身体に！
定員A45名 B32名

MOSSA
GROUP POWER
エキサイティングなバーベルEX！
定員 35名

MOSSA
GROUP groove
とにかく楽しくダンスフィットネス！
定員A60名 B40名

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

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
 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
 担当者・内容・時間・名称などの変更
 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。