

レッスンスケジュール

令和2年7月1日改定

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
9:00	9:30	9:30		9:30	9:30			9:30	9:15			9:30	9:30			9:30	9:30			9:00	9:00		9:00				9:00
ラテンエアロ入門 有紀子	らくらくヨガ 映像			エアロ中級ロー KAZU	プラナヨーガ 大谷			エアロ中級 堀	エアロ入門 映像			脂肪燃焼 堀	ステップEX1 KAZU			10:00	10:00			10:00	10:00		10:00				10:00
10:30	10:30	ゆるヨガ		10:30	10:30	ゆるヨガ	ベビー スイミング	10:15	ビューティー 美脚ヨガ 映像			10:30	ゆるヨガ	10:30	10:30	10:30	10:30			10:30	10:15		10:00				10:00
大人の バレエ プレミアムレッスン 智香 (有料)	エアロ初級 映像	KANAE		ジャズダンス プレミアムレッスン 柳下 (有料)	ヨガ 映像	MAYUMI		11:00	ビューティー ヨガ RISA			10:45	マットピラティス 飯島	RISA	11:00	エアロ上級 染谷	11:00	11:00		10:30	11:00	10:00	10:15				11:00
11:30	11:30	11:30		11:30	11:30			11:15	ビューティー ヨガ RISA			11:30	マットピラティス 映像		11:30	11:30	11:30			11:30	11:30		11:30				11:30
12:00	12:30	1 DAY SWIMMING TOMOMI (有料)		12:00	12:00			12:00	ビューティー ヨガ RISA			12:00	マットピラティス 映像		12:00	12:00	12:00			12:00	12:00		12:00				12:00
13:00	13:45	13:00		12:45	12:30			12:15	ビューティー ヨガ RISA			12:45	マットピラティス 映像		12:45	12:45	12:45			12:45	12:30		12:00				12:15
13:00	13:45	13:00		12:45	12:30			12:15	ビューティー ヨガ RISA			12:45	マットピラティス 映像		12:45	12:45	12:45			12:45	12:30		12:00				12:15
14:00	14:45	14:00		13:00	13:00			13:00	ビューティー ヨガ RISA			13:00	マットピラティス 映像		13:00	13:00	13:00			13:00	13:00		13:00				13:00
14:00	14:45	14:00		13:00	13:00			13:00	ビューティー ヨガ RISA			13:00	マットピラティス 映像		13:00	13:00	13:00			13:00	13:00		13:00				13:00
15:00	15:30	15:00		13:45	13:30			13:30	ビューティー ヨガ RISA			13:30	マットピラティス 映像		13:30	13:30	13:30			13:30	13:30		13:30				13:30
16:00	16:40	16:00		14:00	14:00			14:00	ビューティー ヨガ RISA			14:00	マットピラティス 映像		14:00	14:00	14:00			14:00	14:00		14:00				14:00
16:00	16:40	16:00		14:00	14:00			14:00	ビューティー ヨガ RISA			14:00	マットピラティス 映像		14:00	14:00	14:00			14:00	14:00		14:00				14:00
17:00	17:45	17:00		14:30	14:30			14:30	ビューティー ヨガ RISA			14:30	マットピラティス 映像		14:30	14:30	14:30			14:30	14:30		14:30				14:30
18:00	18:00	18:00		15:00	15:00			15:00	ビューティー ヨガ RISA			15:00	マットピラティス 映像		15:00	15:00	15:00			15:00	15:00		15:00				15:00
19:00	19:30	19:00		15:30	15:30			15:30	ビューティー ヨガ RISA			15:30	マットピラティス 映像		15:30	15:30	15:30			15:30	15:30		15:30				15:30
20:00	20:00	20:00		16:00	16:00			16:00	ビューティー ヨガ RISA			16:00	マットピラティス 映像		16:00	16:00	16:00			16:00	16:00		16:00				16:00
21:00	21:00	21:00		16:45	16:45			16:45	ビューティー ヨガ RISA			16:45	マットピラティス 映像		16:45	16:45	16:45			16:45	16:45		16:45				16:45
22:00	22:00	22:00		17:00	17:00			17:00	ビューティー ヨガ RISA			17:00	マットピラティス 映像		17:00	17:00	17:00			17:00	17:00		17:00				17:00
23:00	23:00	23:00		17:45	17:45			17:45	ビューティー ヨガ RISA			17:45	マットピラティス 映像		17:45	17:45	17:45			17:45	17:45		17:45				17:45

・祝日のレッスンは別途告知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。

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。  
人生をもっと楽しく！ LET'S MOVE!

**MOSSA**  
LET'S MOVE!

**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 POWER**  
エキサイティングなバーベルEX！  
定員 35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歩ずつ下半身を強化！