

	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																												
9:30	ラテンエアロ入門 有紀子	9:30★ CENTERGY 山形			9:30 エアロ 中級ロー KAZU	9:30 プラナヨーガ 大谷			9:30 エアロ 中級 堀	9:20 エアロ 入門 映像			9:30 脂肪燃焼 エアロ 堀	9:30 ステップ EX1 KAZU			9:30 朝活 ヨガ MINAGAWA							9:00 エアロ 初級ロー 古村	9:00 ジュニア 空手 (初級)		9:00 有料 ファミリースイミング 【会員のご家族が ご利用できます】	
10:00		10:20★ CENTERGY 山形	ゆるヨガ		10:20 ウォーキング TOMOMI 10:45 初めてスイミング TOMOMI (有料)	10:20 ステップ EX1 KAZU	10:20 ジャズダンス MAYUMI			10:20 ステップ &ダンベル NAO	10:15 フラダンス (有料)	10:00 ビューティー ヨガ RISA			10:00 ゆるヨガ								10:00 ステップ 中級 古村	10:15 ジュニア 空手 (初級)		10:00 ベビー スイミング		
11:00	大人のバレエ(有料) 智香	11:10 ステップ 初心 映像			11:10 ステップ EX3 吉田					11:10★ エアロ 中級ロー 吉田	11:10★ フラダンス 返町			10:20★ マットピラティス 飯島	10:20★ リラククス ヨーガ 豆澤			10:20★ エアロ上級 染谷	10:40 エアロ入門					11:00 プラナヨーガ TERU	11:30 美脚ヨガ	11:30 ゆるヨガ		
12:00		12:00★ groove YUTA			12:00 エアロ 初級 丸山					12:00 マットサイエンス 丸山	12:00★ エアロ 中級ロー 吉田							11:20★ エアロ上級 染谷	11:30 スライドサーキット					12:00 映像	12:30 RUMIKO			
13:00	13:00★ 脂肪燃焼 KAZU	12:50★ groove YUTA	13:00 大人の ビューティー フラ (有料)		12:50★ フィットネス フラ 吉田	13:20 ステップ 初心 映像			12:50 ステップ EX1 山形	12:50★ プラナヨーガ 雷永	13:00 美 コンディショニング			12:40 ラテンエアロ	12:45 MEGUMI	12:45 ヨーガ							13:00 プラナヨーガ 久波	13:00 大場 ビュティ ヨーガ	13:00 ジュニア スイミング スクール			
14:00	13:50★ 脂肪燃焼 KAZU	13:40 PPL 花木	リュウ		13:40★ ほぐす ヨガ 丸山	14:10 フラダンス 映像			13:40 ほぐす ヨガ 丸山	13:40★ プラナヨーガ 雷永			14:20★ ステップ &ダンベル KEI	14:30 ステップ &ダンベル KEI			13:30 PREMIUM レッスン 七海	13:30 PREMIUM レッスン 大谷					14:00 足裏リンパ 久波	14:00 HITトレーニング 映像				
15:00	14:40 マットサイエンス 丸山	14:30 エアロ 初級ロー 安尻	膝案に~ (有料)		14:30★ fight NAO			14:30★ fight 映像						14:30 ステップ &ダンベル KEI	14:30 ジャズダンス NOBUMI			13:50★ PREMIUM レッスン 七海	14:40★ groove YUTA			14:30 ジュニア スイミング スクール	14:50 らくらく ヨガ 映像					
16:00	15:30 ウェープリング &ボール 寺田(佳)	15:30 ジュニア スイミング スクール			15:20★ fight NAO	15:30 ジュニア スイミング スクール			15:20★ fight 映像					15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール			15:20 身体いきいき コンディショニング 吉田	15:30★ ステップ & ダンベル NAO			15:10★ fight 映像	15:30★ CENTERGY MOSSAトレーニング					
17:00	16:40~17:30 ジュニアバレエ (幼児)	16:40 体操 教室			16:45 簡化太極拳 斎藤(富)	17:00 子ども 英語教室 レプトン			16:00 チアダンス 幼児	17:00 avex Dancemaster スターター KANA			16:15 ジュニア 体操 教室	16:15 ジュニア 体操 教室			16:20★ ステップ & ダンベル NAO	16:20★ CENTERGY 荒井			16:50★ fight 杉木	17:10★ CENTERGY 荒井						
18:00	17:45~18:00 ジュニア バレエ (児童)	18:15 足裏リンパ 久波			17:45 太極剣 プレミアム レッスン 斎藤(富)			17:00 チアダンス 児童A	18:00 スターター KANA			17:00 子ども 英語教室 レプトン	17:00 avex Dancemaster スターター KANA			17:10★ CENTERGY 荒井	17:10 美脚ヨガ 映像			18:00 インストラクター アカデミー (有料)	18:00 fight 映像							
19:00	19:30 ステップ &ダンベル KEI	19:30 ピラティス 映像			18:00 ベーシック KANA			18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster			18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI			18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	18:00 fight 映像			18:30 ゆるヨガ REIKO	18:50 fight 映像			18:20 インストラクター アカデミー (有料)	18:20 ジャズダンス <<同好会>> 梅田			
20:00	20:20 ステップ コリオ1 大谷	20:20 映像	20:30 ゆるヨガ		19:30 エアロ 上級 染谷	19:30 映像			19:30 プラナヨーガ 大谷	19:40 HITトレーニング 映像	骨盤 ヨガ SEINO			19:40 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:40 avex Dancemaster スターター SHINJI			19:35 avex Dancemaster	19:40 モチ筋BODY 映像			19:30 fight 映像	20:30 fight 映像					
21:00	21:10 CENTERGY MASA				20:20 ステップ コリオ2 大谷	20:30 HIPHOP 映像			20:20 ステップ コリオ2 大谷	20:30 HIPHOP 映像	21:00 ゆるヨガ RUMIKO			20:30 fight 映像	20:30 fight 映像			20:15 美 コンディショニング MEGUMI	20:30 fight 映像									
22:00					21:10 スライド サーキット Rei			21:10 スライド サーキット Rei	21:20 コアトレ 映像					21:30 おやすみ ヨガ 映像	21:30 おやすみ ヨガ 映像			19:40 モチ筋BODY 映像	20:30 fight 映像									

【定員】Aスタジオ 21名 Bスタジオ 14名 プール(アクアピクス等) 20名 (2コースまで)  
 【スタジオ参加方法】トレーニングジムでご予約下さい。  
 13:00以降スタートレッスンは12:00より予約可能です(ジムカウンターにて)  
 19:00以降スタートレッスンは18:00より予約可能です(ジムカウンターにて)  
 2本以上のレッスンを受講希望の方は2本目以降の枠にご記入ください。  
 朝の1~2本は整理券配布(曜日による)  
 スタジオ利用方法は変更する場合がございます。

★  
 同一内容のレッスンです。  
 多くの方が参加できるよう  
 1本のみご参加で  
 お願いします。

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。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!

**GROUP POWER**  
 エキサイティングなバーベルEX!

**GROUP groove**  
 とにかく楽しくダンスフィットネス!

**GROUP BLAST**  
 台の昇降で1歩ずつ下半身を強化!

・祝日のレッスン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。