



初心者向け



運動機能改善



シューズ不要



上級者向け(難度强度高)

レッスンスケジュール

令和2年12月1日改訂

	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																										9:00
9:30	ラテンエアロ 入門 有紀子	ピラティス 映像			9:30 エアロ 中級 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	10:00		9:30 朝活 ヨガ45				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】	9:00
10:00					10:20 ステップ EX1 KAZU	10:20 ジャズダンス MAYUMI			10:20 ステップ &ダンパ NAO	10:15 フラダンス (有料)				10:20 エアロ 入門 映像	10:30 RISA	10:00		10:30 MINAGAWA				9:50 ステップ 中級 40 古村	10:15 ジュニア 空手 (初級)		10:00 ベビー スイミ グ	10:00
11:00	60 山形	大人の バレエ (有料) 智香			11:10 ステップ EX3 吉田	11:30 踊下			11:10 エアロ 上級 40 吉田	11:10 返町				11:10 リッパ3-3 豆澤	11:10 ONLINE			11:30 Rei				11:00 ZUMBA 30 あつこ	11:30 ゆるヨガ			11:00
12:00	45 YUTA				12:00 フィットネス フラ 吉田	12:20 MAYA			12:10 マットサイエンス 堀	12:10 ステップ EX1 山形	12:30			12:00 ラテン エアロ MEGUMI 12:45	12:45			12:30 ヨガ45				11:50 プラナヨーガ 45 TERU	12:30 RUMIKO			12:00
13:00	13:00 脂肪燃焼 エアロ KAZU	12:45 映像			12:50 エアロ 初級 丸山	12:50 映像			13:00 BLAST Mico	13:10 コンディショニング JUNKO				13:00 パレエ アドバンス 七海	12:45			13:30 オックス ジュニアスクール レプトン				13:10 足裏リンパ 45 久波	13:00 ビューティ ーヨガ TERU		ジュニア スイミング スクール	13:00
14:00	13:50 脂肪燃焼 エアロ KAZU	13:40 PPL 花木			13:40 ほぐすヨガ45 (OL)	13:40 丸山			13:50 プラナヨーガ 45 富永	14:10 ONLINE SAYAKA			休館日	14:20 ジャズダンス NOBUMI	14:20 冷え取り からだほかほか ヨガ45 映像			14:15 メンズヨガ 45 YUTA				14:15 ★POWER 杉木	14:30 ★CENTERGY MOSSAトレーナー			14:00
15:00	丸山				14:50 ラテンシェイブ ダンス 映像	15:00			14:50 CENTERGY 45 NAO	15:20 大人の ビューティ ー (有料) リュウ				15:30 簡化太極拳 鈴木	15:30			15:20 ★ACTIVE 60				★15:20 CENTERGY MOSSAトレーナー	★15:20 杉木			15:00
16:00	15:45 ウェーブリング &ボール 寺田(佳)	ジュニア			15:30 ジュニア スイミング スクール	ジュニア			16:00 チアダンス 幼児	16:00 リョウ				16:30 太極功夫扇 ジュニア	16:15			15:20 ★ACTIVE 60				★16:10 CENTERGY MOSSAトレーナー	★16:10 冷え取り からだほかほか ヨガ45 映像			16:00
17:00	16:40 ジュニアバレエ (幼児)	体操 教室			16:45 簡化太極拳 斎藤(寛)	体操 教室			17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster				16:40 ジュニアスクール オックス	16:30			16:40 CENTERGY 45 荒井				★16:10 冷え取り からだほかほか ヨガ45 映像			17:00	
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(寛)	有料			18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster				18:00 avex Dancemaster	18:00			18:00 ★POWER 映像				★18:20 ジャズダンス 《同好会》 梅田			18:00	
19:00	19:30 ステップ &ダンパ KEI	19:20 ピラティス 映像			19:30 エアロ上級 40	19:30 冷え取り からだほかほか ヨガ45 映像			19:30 プラナヨーガ45 (OL)	19:30 HITトレーニング 映像				19:30 avex Dancemaster	19:30			19:35 avex Dancemaster						19:00		
20:00					20:30 ステップ コリオ1 大谷	20:40 ピラティス 45 杉木			20:35 ステップ コリオ2 大谷	20:20 HIPHOP KAHI 16・23 online				20:40 BLAST 45 Mico	20:20			20:00 avex Dancemaster							20:00	
21:00	60 MASA				21:35 Night 45 杉木	21:00 ビューティ ーヨガ REIKO			21:15 スライダサーキット Rei	21:00 ゆるヨガ				20:40 Night 45 NAO	21:30			20:00 メンズヨガ 45 映像							21:00	
22:00																										22:00

【定員】Aスタジオ 35・27名 Bスタジオ 28・21名
プール(アクアピクス等) 45名
【スタジオ参加方法】トレーニングジムでご予約下さい。

★
同一内容のレッスンを
提供しております。

・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。

MOSSA
GROUP
fight
GROUP
ACTIVE
GROUP
CENTERGY
GROUP
POWER

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的な身体に！
GROUP POWER
エクササイズingなバーベルEX！

【定員】Aスタジオ 35・27名 Bスタジオ 28・21名

プール(アクアピクス等) 45名

【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(青枠)にご記入ください。

整理券配布

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。

・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。

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、効果的に優雅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

GROUP fight

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

GROUP groove

GROUP BLAST

MOSSA

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!