

	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	ピラティス 映像			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45				9:00 エアロ 初級ロー 古村	9:00 ジュニア 空手 (初級)			8:00~10:00 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 ステップ EX1 KAZU	10:20 ジャズダンス MAYUMI			10:15 フラダンス (有料) RISA	10:00 ビューティー ヨガ 原山			10:20 マットピラティス 飯島	10:20 エアロ 入門 映像			10:30 エアロ 40				10:00 ステップ 中級 40 古村	10:15 ジュニア 空手 (初級)			ベビー スイミング			
10:20	CENTERGY 60 山形				10:20 ステップ EX1 KAZU	10:20 ジャズダンス MAYUMI			10:15 フラダンス (有料) RISA	10:00 ビューティー ヨガ 原山			10:20 マットピラティス 飯島	10:20 エアロ 入門 映像			10:30 エアロ 40				10:50 ZUMBA 30 あつこ							
11:00		大人のバレエ (有料) 智香			11:20 ステップ EX3 吉田	11:30 ダイエット ピラティス MAYA			11:10 エアロ 40 吉田	11:10 エアロ 40 吉田			11:10 リラク3-ヨガ (OL) 豆澤	11:10 リラク3-ヨガ (OL) ONLINE			11:30 ステップ EX2 染谷				11:45 プラナヨーガ 45 映像ONLINE TOMOKA	11:40 ステップ 初心 映像 RUMIKO						
11:45	groove 45 YUTA				12:10 エアロ 初級 丸山	12:20 フィットネス フラ 吉田			12:10 マット サイエンス 染谷	12:10 ステップ EX1 山形			12:00 ステップ EX2 大谷	12:00 ラテン エアロ MEGUMI 12:45			12:30 ステップ EX2 染谷				11:45 プラナヨーガ 45 映像ONLINE TOMOKA	11:40 ステップ 初心 映像 RUMIKO						
12:00					12:10 エアロ 初級 丸山	12:20 フィットネス フラ 吉田			12:10 マット サイエンス 染谷	12:10 ステップ EX1 山形			12:00 ステップ EX2 大谷	12:00 ラテン エアロ MEGUMI 12:45			12:30 ステップ EX2 染谷				11:45 プラナヨーガ 45 映像ONLINE TOMOKA	11:40 ステップ 初心 映像 RUMIKO						
12:50	脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU				13:10 ほぐすヨガ45 (OL) 丸山	13:10 ほぐすヨガ45 映像ONLINE 丸山			13:00 BLAST Mico	13:10 モナリザエクササイズ 映像 JUNKO			13:00 パレエ アドバンス プレミアムレッスン 七海	12:45 ヨーガ 大谷			13:30 パレエ 初中級 (有料) 七海				12:30 くびれ 美人ヨガ 映像	12:30 楊名時 太極拳 <<同好会>>	13:00 ビューティー ヨガ TERU					
13:00					13:10 ほぐすヨガ45 (OL) 丸山	13:10 ほぐすヨガ45 映像ONLINE 丸山			13:00 BLAST Mico	13:10 モナリザエクササイズ 映像 JUNKO			13:00 パレエ アドバンス プレミアムレッスン 七海	12:45 ヨーガ 大谷			13:30 パレエ 初中級 (有料) 七海				12:30 くびれ 美人ヨガ 映像	12:30 楊名時 太極拳 <<同好会>>	13:00 ビューティー ヨガ TERU					
13:50	ストレスフリー ヨガ 映像				13:10 ほぐすヨガ45 (OL) 丸山	13:10 ほぐすヨガ45 映像ONLINE 丸山			13:50 プラナヨーガ 45 冨永	14:00 映像 POWER			13:00 ACTIVE 60 KEI	13:00 プレミアムレッスン 七海 有料			13:30 パレエ 初中級 (有料) 七海				12:30 くびれ 美人ヨガ 映像	12:30 楊名時 太極拳 <<同好会>>	13:00 ビューティー ヨガ TERU					
14:00					14:20 ラテンシェイブ ダンス 映像 NAO	14:30 ラテンシェイブ ダンス 映像 NAO			13:50 プラナヨーガ 45 冨永	14:00 映像 POWER			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			13:30 パレエ 初中級 (有料) 七海				12:30 くびれ 美人ヨガ 映像	12:30 楊名時 太極拳 <<同好会>>	13:00 ビューティー ヨガ TERU					
14:40	マットサイエンス 45 丸山				14:20 ラテンシェイブ ダンス 映像 NAO	14:30 ラテンシェイブ ダンス 映像 NAO			13:50 プラナヨーガ 45 冨永	14:00 映像 POWER			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			13:30 パレエ 初中級 (有料) 七海				12:30 くびれ 美人ヨガ 映像	12:30 楊名時 太極拳 <<同好会>>	13:00 ビューティー ヨガ TERU					
15:00					14:50 CENTERGY 45 山形	15:00 ジュニア スイミング スクール			14:50 CENTERGY 45 山形	15:20 大人の ビューティー フラ (有料) リュウ			15:30 簡化太極拳 鈴木	15:30 ジュニア スイミング			14:15 B-balance 45 YUTA				14:45 B-balance 45 寺田	14:45 MOSSA トレーナー 映像ONLINE	14:45 CENTERGY 60 映像ONLINE	14:45 CENTERGY 60				
15:45	ウェープリング & ボール 寺田(往)				14:50 CENTERGY 45 山形	15:00 ジュニア スイミング スクール			14:50 CENTERGY 45 山形	15:20 大人の ビューティー フラ (有料) リュウ			15:30 簡化太極拳 鈴木	15:30 ジュニア スイミング			14:15 B-balance 45 YUTA				14:45 B-balance 45 寺田	14:45 MOSSA トレーナー 映像ONLINE	14:45 CENTERGY 60 映像ONLINE	14:45 CENTERGY 60				
16:00					16:00 チアダンス 幼児	16:00 チアダンス 幼児			16:00 チアダンス 幼児	16:00 チアダンス 幼児			16:30 太極功夫 鈴木	16:15 ジュニア 体操教室			15:30 身体いいきい コンディショニング 45 吉田				15:30 身体いいきい コンディショニング 45 吉田	16:15 映像 fight	16:15 映像 fight	16:15 映像 fight				
16:40	体操教室				16:45 簡化太極拳 斎藤(富)	16:45 簡化太極拳 斎藤(富)			16:45 簡化太極拳 斎藤(富)	16:45 簡化太極拳 斎藤(富)			16:30 太極功夫 鈴木	16:15 ジュニア 体操教室			15:30 身体いいきい コンディショニング 45 吉田				15:30 身体いいきい コンディショニング 45 吉田	16:15 映像 fight	16:15 映像 fight	16:15 映像 fight				
16:40~17:30	ジュニアパレエ (幼児)				17:00 チアダンス 児童A	17:00 チアダンス 児童A			17:00 チアダンス 児童A	17:00 チアダンス 児童A			16:30 太極功夫 鈴木	16:15 ジュニア 体操教室			16:40 体質改善 ビューティー-ヨガ 45 映像				16:40 体質改善 ビューティー-ヨガ 45 映像	16:15 映像 fight	16:15 映像 fight	16:15 映像 fight				
17:45~19:00	ジュニアパレエ (児童)				17:45 太極剣 斎藤(富)	17:45 太極剣 斎藤(富)			17:45 太極剣 斎藤(富)	17:45 太極剣 斎藤(富)			16:30 太極功夫 鈴木	16:15 ジュニア 体操教室			16:40 体質改善 ビューティー-ヨガ 45 映像				16:40 体質改善 ビューティー-ヨガ 45 映像	16:15 映像 fight	16:15 映像 fight	16:15 映像 fight				
18:00					18:00 チアダンス 児童B	18:00 チアダンス 児童B			18:00 チアダンス 児童B	18:00 チアダンス 児童B			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 avex Dancemaster スターター SHINJI	18:20 インストラクター 養成コース	18:20 ジャズダンス <<同好会>> 梅田	18:20 ジャズダンス <<同好会>> 梅田				
18:15	足裏リンパ 久波				18:00 チアダンス 児童B	18:00 チアダンス 児童B			18:00 チアダンス 児童B	18:00 チアダンス 児童B			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 avex Dancemaster スターター SHINJI	18:20 インストラクター 養成コース	18:20 ジャズダンス <<同好会>> 梅田	18:20 ジャズダンス <<同好会>> 梅田				
19:30	ステップ & ダンベル KEI				18:00 チアダンス 児童B	18:00 チアダンス 児童B			18:00 チアダンス 児童B	18:00 チアダンス 児童B			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 avex Dancemaster スターター SHINJI	18:20 インストラクター 養成コース	18:20 ジャズダンス <<同好会>> 梅田	18:20 ジャズダンス <<同好会>> 梅田				
20:00					19:30 エアロ 40 染谷	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 大谷	19:30 映像 POWER			19:45 BLAST 45 Mico	19:45 パーシク SHINJI			19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー				19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー	20:00 メンズヨガ 45 映像						
20:30	CENTERGY 60 MASA				19:30 エアロ 40 染谷	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 大谷	19:30 映像 POWER			19:45 BLAST 45 Mico	19:45 パーシク SHINJI			19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー				19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー	20:00 メンズヨガ 45 映像						
21:00					20:35 ステップ コリオ2 大谷	20:40 ピラティス 45 映像			20:35 ステップ コリオ2 大谷	20:35 HIPHOP KAHWI online			20:50 fight 45 NAO	20:40 映像 fight			19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー				19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー	20:00 メンズヨガ 45 映像						
21:35					20:35 ステップ コリオ2 大谷	20:40 ピラティス 45 映像			20:35 ステップ コリオ2 大谷	20:35 HIPHOP KAHWI online			20:50 fight 45 NAO	20:40 映像 fight			19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー				19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー	20:00 メンズヨガ 45 映像						
22:00					21:35 fight 45 杉木	21:00 ビューティー ヨガ REIKO			21:15 スライドサーキット Rei	21:00 ゆるヨガ RUMIKO			21:30 HOUSE 【同好会】 ありさ	21:30 HOUSE 【同好会】 ありさ			19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー				19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー	20:00 メンズヨガ 45 映像						

【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
 19:00以降スタートレッスンは18:00より予約可能です
 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。

2月の赤枠・青枠有料事前予約受付
 (詳しくはスタッフにお尋ねください)
1次募集<抽選> 1月15日~24日
 24日14:00締め切り
定員オーバーと場所フッキングの場合は「抽選」
2次募集<先着順> 1月25日~31日
 31日14:00締め切り

MOSSA プログラムはアメリカで開発されたブ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!

GROUP ACTIVE 有酸素から筋トレまで総合的に!!

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。