

Main lesson schedule grid with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for time slots (9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Each cell contains lesson details like instructor names, lesson titles, and studio locations.

【定員】Aスタジオ 35・27名 Bスタジオ 28・22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。

4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> 3月19日~3月24日
24日14:00締め切り
定員オーバーと場所ブックイングの場合は「抽選」
2次募集<先着順> 3月26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 GROUP logos and descriptions for various programs: GROUP FIGHT (ストレス発散!), 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 CORE (コア(体幹部)集中トレーニング), GROUP POWER (エキサイティングなバーベル!), 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。