

	月			火			水			木	金			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00																			
9:30	ラテンエアロ入門 有紀子	MOSSA GROOVE		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 初級エアロ映像 10:05		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 RUMIKO			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 CENTERGY 60 山形	10:30 パレエ初級(有料) 智香	10:00 水中ウォーキング 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 (有料) 柳下	10:00 ベビースイミング	10:20 ステップ&ダンベル NAO	10:30 フラダンス (有料) アクアサーキット 齋藤	10:30 アクア30 大谷	10:20 マットピラティス 飯島	10:20 MOSSA BLAST	10:30 エアロ上級40	10:30 エアロ上級40 染谷	10:30 エアロ上級40 染谷	10:30 エアロ上級40 染谷	10:50 ZUMBA 30 あつこ	10:15 ステップ中級40 古村	10:15 ジュニア空手 (初級)	10:00 ベビースイミング
11:00				11:20 ステップEX3 吉田			11:10 エアロ上級40 吉田	11:35 アンチエイジング15分 映像	11:30 1 DAY SWIMMING 齋藤	11:10 リラク3-が(OL) 栗澤	11:10 リラク3-が(OL) 映像ONLINE		11:30 ステップEX2 染谷	11:30 ステップEX2 染谷	11:45 スライドサーキット Rei	11:40 ステップ初級35 映像	11:40 ステップ初級35 映像		
12:00	11:45 YUTA	12:15 超固い人のストレッチ(有料) 花木 13:30	11:30 1 DAY SWIMMING TOMOMI (有料)	12:10 エアロ初級丸山	12:05 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	12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤	12:00 ステップEX2 大谷	12:00 ラテンエアロ MEGUMI 12:45		12:30 パレエ初級中級	12:30 パレエ初級中級	12:30 スライドサーキット Rei	12:30 POWER 45 杉木	12:30 楊名時太極拳<<同好会>>	12:15 ジュニアスイミングスクール	
13:00	13:50 脂肪燃焼エアロ40 KAZU	13:50 ステップ初級35 映像 花木	13:00 アクア30 寺田	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	13:00 MOSSA MOVE BLAST	14:00 アクア30 有紀子	13:50 ACTIVE 60 KEI	13:50 パレエ入門(有料) 七海	14:00 MOSSA MOVE BLAST	14:00 ACTIVE 60 NAO	14:00 ACTIVE 60 NAO	14:00 パレエ初級中級 七海(有料) 14:00	14:00 足裏リンパ45 久波	14:00 MOSSA GROOVE 45		
14:00	14:40 マットサイエンス45 丸山	14:40 エアロ初級ロー安尻	15:00 ジュニアスイミングスクール	14:15 パレエ中級(有料) あいみ	14:20 Fight 45 NAO		14:50 CENTERGY 45 山形	14:00 MOSSA POWER	14:50 ジュニアスイミング	14:10 ジャズダンス	14:15 ACTIVE 60 映像	14:20 NOBUMI ジャズダンス(有料) NOBUMI 15:25	14:20 GROOVE 45 YUTA	14:20 ポワントクラス45 七海 有料	14:30 ジュニアスイミングスクール	14:30 足裏リンパ45 久波	14:30 MOSSA GROOVE 45		
15:00	15:45 ウェープリング&ボール 寺田(住)	15:30 ジュニアスイミングスクール	15:50 簡化太極拳 齋藤(富)	15:30 ジュニアスイミングスクール	15:50 簡化太極拳 齋藤(富)		16:40 CENTERGY 60 MASA	15:20 大人のビューティーフラ(有料) リュウ	16:00 ジュニアスイミング	15:40 簡化太極拳 鈴木	15:30 ジュニアスイミング	15:30 ジュニアスイミング	15:30 CENTERGY 60 MASA	15:30 身体いきいきコンディショニング45 吉田	15:30 ジュニアスイミングスクール	15:10 CENTERGY 60	15:10 CENTERGY 60		
16:00	16:40 ジュニアパレエ(幼児)	16:40 ジュニアパレエ(幼児)	16:40 太極剣	16:40 太極剣	16:40 太極剣		17:00 チアダンス 幼児、児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA	16:30 太極功夫扇	16:30 プレミアムレッスン 鈴木 有料	16:30 ジュニアスイミング	16:30 ジュニアスイミング	16:30 CENTERGY 60 MASA	16:30 身体いきいきコンディショニング45 吉田	16:30 ジュニアスイミングスクール	16:30 MOSSA トレーナー	16:30 MOSSA トレーナー		
17:00	17:45~19:00 ジュニアパレエ(児童)	17:45~19:00 ジュニアパレエ(児童)	17:55 プレミアムレッスン 齋藤(富) 有料	17:55 プレミアムレッスン 齋藤(富) 有料	17:55 プレミアムレッスン 齋藤(富) 有料		18:00 チアダンス 児童B	18:00 avex Dancemaster ベーシック KANA	17:00 太極功夫扇	17:00 プレミアムレッスン 鈴木 有料	17:00 ジュニアスイミング	17:00 ジュニアスイミング	17:00 CENTERGY 60 MASA	17:00 身体いきいきコンディショニング45 吉田	17:00 ジュニアスイミングスクール	17:00 MOSSA トレーナー	17:00 MOSSA トレーナー		
18:00	18:15 足裏リンパ 久波	18:15 足裏リンパ 久波	18:15 足裏リンパ 久波	18:15 足裏リンパ 久波	18:15 足裏リンパ 久波		18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster	18:00 太極功夫扇	18:00 プレミアムレッスン 鈴木 有料	18:00 ジュニアスイミング	18:00 ジュニアスイミング	18:00 CENTERGY 60 MASA	18:00 身体いきいきコンディショニング45 吉田	18:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 MOSSA トレーナー	18:00 MOSSA トレーナー		
19:00	19:30 ステップ&ダンベル KEI	19:30 ステップ&ダンベル KEI	19:30 ステップ&ダンベル KEI	19:30 ステップ&ダンベル KEI	19:30 ステップ&ダンベル KEI		19:30 プラナヨーガ45 大谷	19:30 MOSSA CORE	18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	18:00 avex Dancemaster	18:00 ジュニアスイミング	18:00 ジュニアスイミング	18:00 CENTERGY 60 MASA	18:00 身体いきいきコンディショニング45 吉田	18:00 ジュニアスイミングスクール	18:00 MOSSA トレーナー	18:00 MOSSA トレーナー		
20:00	20:30 CENTERGY 60 MASA	20:20 ステップコリオ1 大谷	20:30 POWER 45 杉木	20:40 ピラティス 45 映像	20:35 ステップコリオ2 大谷		20:35 ステップコリオ2 大谷	20:20 MOSSA CENTERGY	19:15 avex Dancemaster	19:45 BLAST 45 Mico	19:35 ベーシック SHINJI	19:35 avex Dancemaster	19:35 MOSSA FIGHT	19:35 MOSSA FIGHT	19:35 MOSSA FIGHT	19:35 MOSSA FIGHT	19:35 MOSSA FIGHT		
21:00							21:20 スライドサーキット Rei	21:10 HIPHOP KAHWI 26日 ONLIN	19:45 avex Dancemaster	20:50 Fight 45 NAO	20:35 ストリートダンス入門40 ありさ	20:35 TEEN ベーシック カトゥー	20:20 メンズヨガ45 映像	20:20 メンズヨガ45 映像	20:20 メンズヨガ45 映像	20:20 MOSSA FIGHT	20:20 MOSSA FIGHT		
22:00									19:45 avex Dancemaster	20:50 Fight 45 NAO	21:30 HOUSE【同好会】 ありさ	19:35 avex Dancemaster	19:35 MOSSA FIGHT	19:35 MOSSA FIGHT	19:35 MOSSA FIGHT	19:35 MOSSA FIGHT	19:35 MOSSA FIGHT		

【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。

5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>> 4月16日~4月21日
 21日14:00締め切り
定員オーバーと場所ブッキングの場合は「抽選」

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**も体カレ
 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!

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 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！

ナショナルトレーナーによる
 生ライブ配信クラス

天空スタジオにて「ヨーガ」有
 料クラス、
 「やさしいヨガ
 教室」実施中

ONLINE配信
 ご自宅でも受けられ

定員20名
 ★マークはどち
 らか1本のみ

ONLINE配信
 ご自宅でも受けられ

HITトレーニング
 高強度インターバル

ONLINE配信
 ご自宅でも受けられ