

時間	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 初めてのスイミング 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) 斎藤	10:30 アクアサーキット 齋藤	10:20 マットピラティス 飯島	10:20 MOSSA BLAST	10:30 アクア30 大谷	10:30 エアロ上級40 染谷			10:50 ステップ中級40 古村	10:15 ジュニア空手 (初級)	10:00 ベビースイミング	
11:00			11:30 1 DAY SWIMMING TOMOMI (有料)	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 映像ONLINE	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			
12:00	11:45 YUTA	12:15 超固い人のストレッチ(有料) 花木 13:30		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 (有料)			12:30 POWER 45 杉木	12:30 ステップ初級35 映像	12:15	
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		13:00 ステップEX1 山形	13:00 MOSSA MOVE BLAST	13:00 1 DAY SWIMMING 齋藤	13:50 プラナヨーガ45 冨永	14:00 MOSSA POWER	14:00 アクア30 有紀子	14:00 ACTIVE 60 KEI	14:15 パレエ入門(有料) 七海	14:00 ACTIVE 60 NAO	14:00 パレエ初級中級 (有料) 七海	14:00 fight 45 杉木	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	15:20 大人のビューティーフラ(有料) リュウ	15:00 ジュニアスイミングスクール	14:10 ジャズダンス	14:10 NOBUMI ジャズダンス(有料) NOBUMI 15:25	15:00 ジュニアスイミング	15:30 ジュニアスイミング	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	15:10 CENTERGY 60	15:10 MOSSA トレーナー	15:10 映像ONLINE	15:00
15:00	15:45 ウェープリング&ボール 寺田(住)	16:40 ジュニアパレエ(幼児)	16:40~17:30 ジュニアパレエ(幼児)	15:30 ジュニアスイミングスクール	15:50 簡化太極拳 斎藤(富)		17:00 チアダンス 幼児、児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA	16:00 ジュニアスイミング	16:40 太極功夫扇	16:45 MOSSA CORE	17:30 MOSSA ATHLETE30	18:00 HIT トレーニング 高強度インターバル	18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	18:00 avex Dancemaster	18:30 体質改善ビューティーヨガ45 映像	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>	18:00
16:00	16:40 ジュニア体操教室	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)	15:30 ジュニアスイミングスクール	16:40 太極剣		18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA	16:00 ジュニアスイミング	17:00 プレミアムレッスン 斎藤(富) 有料 17:55	17:00 太極功夫扇	17:30 MOSSA CORE	18:00 HIT トレーニング 高強度インターバル	18:00 avex Dancemaster	18:30 体質改善ビューティーヨガ45 映像	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>	18:00	
17:00	17:45~19:00 ジュニアパレエ(児童)	18:15 足裏リンパ 久波	18:15 足裏リンパ 久波	15:30 ジュニアスイミングスクール	16:40 太極剣		18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA	16:00 ジュニアスイミング	17:00 プレミアムレッスン 斎藤(富) 有料 17:55	17:00 太極功夫扇	17:30 MOSSA CORE	18:00 HIT トレーニング 高強度インターバル	18:00 avex Dancemaster	18:30 体質改善ビューティーヨガ45 映像	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>	18:00	
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	15:30 ジュニアスイミングスクール	16:40 太極剣		18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA	16:00 ジュニアスイミング	17:00 プレミアムレッスン 斎藤(富) 有料 17:55	17:00 太極功夫扇	17:30 MOSSA CORE	18:00 HIT トレーニング 高強度インターバル	18:00 avex Dancemaster	18:30 体質改善ビューティーヨガ45 映像	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>	18:00	
19:00	19:30 ステップ&ダンベル KEI	20:20 ステップコリオ1 大谷	19:30 アクア30 中田	19:30 エアロ上級40 染谷	19:30 MOSSA GROOVE 45		19:30 プラナヨーガ45 大谷	19:30 MOSSA CORE	19:00 ジュニアスイミング	19:45 BLAST 45 Mico	20:35 ストリートダンス入門40 ありさ	21:30 HOUSE【同好会】 ありさ	19:35 avex Dancemaster	19:35 MOSSA FIGHT	20:20 メンズヨガ45 映像	19:00	19:00	19:00	19:00
20:00	20:30 CENTERGY 60 MASA	20:20 ステップコリオ1 大谷	19:30 アクア30 中田	19:30 エアロ上級40 染谷	19:30 MOSSA GROOVE 45		20:35 ステップコリオ2 大谷	20:20 MOSSA CENTERGY	20:00 ジュニアスイミング	20:50 fight 45 NAO	21:30 HOUSE【同好会】 ありさ	19:35 avex Dancemaster	19:35 MOSSA FIGHT	20:20 メンズヨガ45 映像	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
21:00	21:10 HIPHOP KAHWI 26日 ONLIN	21:35 fight 45 杉木	21:35 fight 45 杉木	20:40 ピラティス 45 映像	21:20 スライドサーキット Rei		21:20 スライドサーキット Rei	21:10 HIPHOP KAHWI 26日 ONLIN	20:00 ジュニアスイミング	20:50 fight 45 NAO	21:30 HOUSE【同好会】 ありさ	19:35 avex Dancemaster	19:35 MOSSA FIGHT	20:20 メンズヨガ45 映像	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
22:00																			

【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
 れます

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
 ます

休館日