

	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	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 初級ダンス エアロ 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			ゆるヨガ		10:20 水中 ウォーキング TOMOMI 10:45	10:20 ステップ EX1 KAZU	10:20 ヨーグル ユーティ		10:20 ステップ & ダンベル NAO	10:15 フラダンス (有料) RISA			10:20 ヨーグル ユーティ	10:20 MOSSA BLAST			10:30 エアロ上級 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			10:20 ステップ EX1 NAO	10:15 フラダンス (有料) RISA			10:20 ヨーグル ユーティ	10:20 MOSSA BLAST			10:30 エアロ上級 40				10:50 ZUMBA 30 あつこ							
11:00		パレエ初級 (有料) 智香			11:20 ステップ EX3 吉田	11:30 1 DAY SWIMMING TOMOMI (有料)			11:10 エアロ 上級 40 吉田	11:10 エアロ 上級 40 吉田			11:10 リラク30-ガ 豆澤	11:10 リラク30-ガ 映像ONLINE			11:30 ステップ EX2 染谷				11:40 ステップ 初級35 映像	11:40 ステップ 初級35 映像						
11:45					12:10 エアロ 初級 丸山	12:05 フィットネス フラ 吉田			12:10 エアロ 初級 丸山	12:10 マット サイエンス 染谷			12:00 ステップ EX2 大谷	12:00 ラテン エアロ MEGUMI			12:20 ステップ EX2 染谷				11:45 スライドサーキット	12:00 1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)	12:30 楊名時 太極拳 <<同好会>>					
12:00	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 マット サイエンス 染谷			12:50 ステップ EX1 山形	12:45 ラテン エアロ MEGUMI			12:20 ステップ EX2 染谷				12:30 楊名時 太極拳 <<同好会>>	12:30 楊名時 太極拳 <<同好会>>						
12:50	脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	ストレッチ (有料) 花木			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 45			13:15 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	12:45 ヨーグル プレミアムレッスン			13:00 パレエ初級 七海 (有料) 14:00				12:50 楊名時 太極拳 <<同好会>>	13:00 ピューティ ヨガ						
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 ステップ EX1 山形	13:00 MOSSA MOVE 45			13:15 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	12:45 ヨーグル プレミアムレッスン			13:00 パレエ初級 七海 (有料) 14:00				12:50 楊名時 太極拳 <<同好会>>	13:00 ピューティ ヨガ						
13:50	PPL 花木	ステップ 初級35 映像			14:15 パレエ 中級 (有料) あいみ	14:20 fight. 45 NAO			13:50 プラナヨーガ 45 冨永	14:00 MOSSA POWER			14:10 ジャズダンス	14:20 NOBUMI ジャズダンス (有料) NOBUMI 15:25			14:20 パレエ ポワントクラス 45 七海 有料				14:00 足裏リンパ 45 久波	14:00 MOSSA GROOVE 45						
14:00					14:15 パレエ 中級 (有料) あいみ	14:20 fight. 45 NAO			13:50 プラナヨーガ 45 冨永	14:00 MOSSA POWER			14:10 ジャズダンス	14:20 NOBUMI ジャズダンス (有料) NOBUMI 15:25			14:20 パレエ ポワントクラス 45 七海 有料				14:00 足裏リンパ 45 久波	14:00 MOSSA GROOVE 45						
14:40	マットサイエンス 45 丸山				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 ピューティ フラ (有料) リュウ			14:10 ジャズダンス	14:20 NOBUMI ジャズダンス (有料) NOBUMI 15:25			14:20 パレエ ポワントクラス 45 七海 有料				15:00 CENTERGY 60	15:00 CENTERGY 60						
15:00					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 ピューティ フラ (有料) リュウ			14:10 ジャズダンス	14:20 NOBUMI ジャズダンス (有料) NOBUMI 15:25			14:20 パレエ ポワントクラス 45 七海 有料				15:00 CENTERGY 60	15:00 CENTERGY 60						
15:45	ウェープリング & ボール 寺田(往)				15:50 簡化太極拳 齋藤(富)	16:40 体療教室 レプトン			16:00 チアダンス 幼児	17:00 avex Dancemaster スターター KANA			15:40 簡化太極拳 鈴木	16:15 ジュニア 体療教室			15:20 身体いきいき コンディショニング 45 吉田				15:20 CENTERGY 60	15:20 MOSSA トレーナー 映像ONLINE						
16:00					15:50 簡化太極拳 齋藤(富)	16:40 体療教室 レプトン			16:00 チアダンス 幼児	17:00 avex Dancemaster スターター KANA			15:40 簡化太極拳 鈴木	16:15 ジュニア 体療教室			15:20 身体いきいき コンディショニング 45 吉田				15:20 CENTERGY 60	15:20 MOSSA トレーナー 映像ONLINE						
16:40	体療教室				16:40 体療教室 レプトン				17:00 avex Dancemaster スターター KANA				16:30 太極功夫 鈴木	16:30 ジュニア 体療教室			16:45 MOSSA CORE				16:30 BLAST 45 Mico	16:30 インストラクター						
16:40~17:30	ジュニアパレエ (幼児)				16:40 体療教室 レプトン				17:00 avex Dancemaster スターター KANA				16:30 太極功夫 鈴木	16:30 ジュニア 体療教室			16:45 MOSSA CORE				16:30 BLAST 45 Mico	16:30 インストラクター						
17:00					16:40 体療教室 レプトン				17:00 avex Dancemaster スターター KANA				16:30 太極功夫 鈴木	16:30 ジュニア 体療教室			16:45 MOSSA CORE				16:30 BLAST 45 Mico	16:30 インストラクター						
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				18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	18:00 ジュニア 体療教室			17:30 MOSSA ATHLETE30				18:00 avex Dancemaster TEEN スターター	18:30 体質改善 ピューティヨーガ 45 映像	18:30 ゆるヨガ					
18:00					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	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	18:00 ジュニア 体療教室			17:30 MOSSA ATHLETE30				18:30 体質改善 ピューティヨーガ 45 映像	18:30 ゆるヨガ						
18:45					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	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	18:00 ジュニア 体療教室			17:30 MOSSA ATHLETE30				18:30 体質改善 ピューティヨーガ 45 映像	18:30 ゆるヨガ						
19:00					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	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	18:00 ジュニア 体療教室			17:30 MOSSA ATHLETE30				18:30 体質改善 ピューティヨーガ 45 映像	18:30 ゆるヨガ						
19:30	ステップ & ダンベル KEI				19:30 エアロ上級 40	19:30 MOSSA GROOVE 45			19:30 プラナヨーガ 45	19:30 MOSSA CORE			19:45 BLAST 45 Mico	19:45 ベーシック SHINJI			19:35 MOSSA FIGHT				19:30 avex Dancemaster TEEN スターター	19:30 ゆるヨガ						
20:00					19:30 エアロ上級 40	19:30 MOSSA GROOVE 45			19:30 プラナヨーガ 45	19:30 MOSSA CORE			19:45 BLAST 45 Mico	19:45 ベーシック SHINJI			19:35 MOSSA FIGHT				19:30 avex Dancemaster TEEN スターター	19:30 ゆるヨガ						
20:30					19:30 エアロ上級 40	19:30 MOSSA GROOVE 45			19:30 プラナヨーガ 45	19:30 MOSSA CORE			19:45 BLAST 45 Mico	19:45 ベーシック SHINJI			19:35 MOSSA FIGHT				19:30 avex Dancemaster TEEN スターター	19:30 ゆるヨガ						
21:00	CENTERGY 60 MASA				20:35 ステップ コリア2 大谷	21:00 ピューティ ヨガ REIKO			20:35 ステップ コリア2 大谷	21:10 HIPHOP KAHWI 21・28 ONLIN			20:50 fight. 45 NAO	20:40 MOSSA POWER			20:20 メンズヨガ 45 映像				20:30 ステップ コリア1 大谷	20:30 骨盤ヨガ TERU						
21:00					20:35 ステップ コリア2 大谷	21:00 ピューティ ヨガ REIKO			20:35 ステップ コリア2 大谷	21:10 HIPHOP KAHWI 21・28 ONLIN			20:50 fight. 45 NAO	20:40 MOSSA POWER			20:20 メンズヨガ 45 映像				20:30 ステップ コリア1 大谷	20:30 骨盤ヨガ TERU						
22:00					21:35 fight. 45 杉木				21:20 スライドサーキット	21:00 ゆるヨガ RUMIKO			21:30 HOUSE [同好会] ありさ								21:35 fight. 45 杉木							

【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

- fight** ストレス発散！シェイプアップに！ 定員A50名 B35名
- ACTIVE** 有酸素から筋トレまで総合的に！！
- CENTERGY** ヨガとピラティスで理想の身体に！
- CORE** コア(体幹部)集中トレーニング
- POWER** エキサイティングなバーベルEX!
- groove** とにかく楽しくダンスフィットネス!
- BLAST** 足の昇降で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。