

	月				火				水				木	金				土				日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール			
9:00																												
9:30	ラテンエアロ入門 有紀子	MOSSA GROOVE			エアロ 中級ロー KAZU	プラナヨーガ 大谷			エアロ 中級 堀	9:20 初級 エアロ 映像			脂肪燃焼 エアロ 堀	ステップ EX1 KAZU			9:30 朝活 ヨガ45							9:00 エアロ 初級ロー 古村	ジュニア 空手 (初級)		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				ウォーキング TOMOMI 10:45				ステップ &ダンベル 代行	フラダンス (有料)			マットピラティス 飯島	MOSSA BLAST			10:00 ヨガ (有料) RISA							10:20 ステップ 中級 40 古村	ジュニア 空手 (初級)		ベビー スイミング	
11:00		バレエ 初級 (有料) 智香			11:20 ステップ EX3 吉田	ジャズダンス (有料) 柳下			11:10 エアロ 上級 40 吉田	返町 11:20 11:35 アンチエイジング 15分 映像	10:45 快適★ごきげん エクササイズ (有料) 有紀子			11:10 リラク3-ガ 豆澤	11:10 リラク3-ガ 映像ONLINE ONLINE							10:30 エアロ上級 40 染谷				10:50 ZUMBA 30 あつこ		
11:45																									11:40 ステップ 初級35 映像 杉木	朝フローヨガ (有料)		
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 ステップ EX1 山形	12:30 ほかほか美 コンディショニング 有料 JUNKO			12:00 ステップ EX2 大谷	ラテン エアロ MEGUMI							11:30 ステップ EX2 染谷	11:45 スライドサーキット Rei	1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)			12:15	
12:50	脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	ストレッチ (有料) 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 MOVE BLAST			12:50 ACTIVE 60 KEI	バレエ (入門) 七海	12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 有料							12:50 FIGHT 45 杉木	12:30 楊名時 太極拳 <<同好会>> 大場			12:50	
13:50																												
14:00	PPL 花木	ステップ 初級35 映像							14:15 プラナヨーガ 45 冨永	14:00 MOSSA POWER			14:10 ジャズダンス	14:15 ACTIVE 60	14:20 ゆさしいヨガ 教室 清野 (有料) 15:20							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	エアロ 初級ロー 安尻			14:40 バレエ 中級 (有料) あいみ	14:20 MOSSA FIGHT 映像			14:50 CENTERGY 45 山形	15:20 大人の ビューティー フラ (有料) リュウ			14:10 NOBUMI ジャズダンス (有料) NOBUMI 15:25	14:20 ACTIVE 60 映像	15:00 ジュニア スイミング							14:30 ジュニア スイミング スクール	15:10 CENTERGY 60	15:10 CENTERGY 60			15:00	
15:00																												
15:45	ウェープリング & ボール 寺田(往)	ジュニア			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)	ジュニア 体操教室 レプトン			16:00 チアダンス 幼児			15:40 簡化太極拳 鈴木	15:30 ジュニア 体操教室														
16:40		体操 教室																										
16:40~17:30	ジュニアバレエ (幼児)																											
17:00																												
17:45~19:00	ジュニア バレエ (児童)																											
18:00																												
18:15	足裏リンパ 久波																											
19:00																												
19:30	ステップ &ダンベル KEI																											
20:00																												
20:20	ステップ コリオ1 大谷																											
20:30	CENTERGY 60 MASA																											
21:00																												
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。

6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>> 5月17日~5月23日**  
 23日14:00締め切り  
**定員オーバーと場所ピックアップの場合は「抽選」**  
**2次募集<<先着順>> 5月24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!

MOSSA LET'S MOVE!

ナショナルトレーナーによる生ライブ配信クラス  
 以下は映像レッスン

ATHLETES30 CORE  
 FIGHT MOSSA  
 GROOVE CENTERGY  
 MOSSA MOSSA  
 BLAST POWER

・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。