

初心者向け

運動機能改善

シューズ不要

上級者向け(難度强度高)

レッスンスケジュール

令和3年8月改訂

時間	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	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 30			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 10:05			9:30 脂肪燃焼 エアロ 堀	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	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	パレエ 初級 (有料) 智香			水中ウォーキング TOMOMI 10:45	ステップ EX1 KAZU	ジャズダンス (有料) 柳下			10:20 ステップ & ダンベル NAO	フラダンス (有料) 有紀子	10:45 快速★ごきげんエクササイズ (有料) 有紀子	10:30 アクア サークット 齋藤	10:20 MOSSA BLAST 飯島	20210423ohka	ヨガ (有料) RISA	10:30 エアロ上級 40 染谷	ジュニア 体操教室					ジュニア スイミング	9:50 ステップ コリオ2 40 古村	ジュニア 空手 (初級)			ベビー スイミング				
11:00																																
11:30																																
11:45	45 YUTA	12:30 超固い人のストレッチ (有料) 花本 KAZU			11:30 ステップ EX3 吉田	12:05 (有料) MAYA	11:30 ダイエット ピラティス 丸山			11:10 エアロ 上級 40 吉田	11:35 アンチエイジング 15分 映像 有紀子	11:30 1 DAY SWIMMING 齋藤	11:10 リラク3-が (OL) 豆澤	11:10 リラク3-が 映像ONLINE 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 杉木	朝フローヨガ (有料) RUMIKO 12:45								
12:00																																
12:50	脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	13:30 アクア30 寺田			12:10 エアロ 初級 丸山	12:05 フィットネス フラ 丸山	12:20 (有料) MAYA			12:10 マット サイェンス 染谷	12:30 ほかほか美 コンディショニング 有料 JUNKO	12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤	12:50 ACTIVE 60 KEI	パレエ 入門 (有料) 七海	ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 有料	13:00 パレエ 初級	オークス ジュニアスクール							12:50 FIGHT 45 杉木	12:30 榎名時 太極拳 <同好会> 大場			ジュニア スイミング スクール				
13:00																																
13:50	PPL 花本	13:50 ステップ 初級35 映像			13:10 ほぐすヨガ45 (OL) 丸山	13:10 ほぐすヨガ45 映像ONLINE 丸山	ONLINE配信 ご自宅でも受けられます			13:00 ステップ EX1 山形	13:00 MOSSA BLAST 有紀子	14:00 アクア30 有紀子	14:10 ジャズダンス	ACTIVE 60 NAO	7海 (有料) 14:00	レプトン							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			14:15 パレエ 中級 (有料) あいみ	14:20 FIGHT 45 NAO	15:00 (有料) NAO			14:55 CENTERGY 60 山形	14:50 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 NOBUMI ジャズダンス (有料) NOBUMI 15:25	ACTIVE 60 映像	やさしいヨガ 教室 清野 (有料) 15:20	15:00 YUTA	ジュニア スイミング スクール							15:10 CENTERGY 60 MOSSAトレナー	15:10 CENTERGY 60 映像ONLINE							
15:00																																
15:45	ウェープリング & ボール 寺田(佳)	ジュニア 体操教室			15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 オークス ジュニアスクール	ジュニア スイミング スクール			16:10 リフレッシュ ヨガ20 VOL.2 映像	16:10 ジュニア スイミング スクール	16:30 太極功夫婦	ジュニア スイミング	16:15 ジュニア 体操教室	16:45 MOSSA CORE 45	17:30 MOSSA ATHLETE30	ジュニア スイミング							16:30 BLAST 45 Mico	インストラクター							
16:00																																
16:40	16:40~17:30 ジュニアパレエ (幼児)	17:45~19:00 ジュニア パレエ (児童)			16:40 太極剣	17:55 プレミアム レッスン 齋藤(音) 有料	17:00 子 ども 英語教室	レプトン			17:00 チアダンス 児童A	avex Dancemaster スターター KANA	18:00 子 ども 英語教室	16:30 プレミアム レッスン 鈴木 有料	16:45 MOSSA CORE 45	17:30 MOSSA ATHLETE30	ジュニア スイミング							16:30 BLAST 45 Mico	インストラクター							
17:00																																
18:00																																
18:15	足裏リンパ 久波																															
19:00																																
19:30	ステップ & ダンベル KEI	20:20 ステップ コリオ1 大谷			19:30 エアロ上級 40 染谷	MOSSA GROOVE 45			19:30 プラナヨーガ 45 大谷	MOSSA CORE	20:20 ステップ コリオ2 大谷	20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO	19:30 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:45 BLAST 45 Mico	20:35 ストリートダンス 入門 40 ありさ	20:50 FIGHT 45 NAO	18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI							18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	18:15 ゆるヨガ (有料) REIKO							
20:00																																
20:30	CENTERGY 60 MASA	ONLINE配信 ご自宅でも受けられます			20:30 POWER 45 杉木	20:40 ピラティス 45 映像			21:10 HIPHOP 40 KAHWI 実施日 4日、18日 Rei	21:20 スライドサーキット	21:10 夜ヨガ (有料) RUMIKO			20:35 ストリートダンス 入門 40 ありさ	20:50 FIGHT 45 NAO	19:30 avex Dancemaster スターター SHINJI									19:30 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:35 MOSSA FIGHT 30	20:20 メンズヨガ 45 映像					
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(アクアビクス等) 40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。

8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> 7月18日~7月24日
 24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」
 2次募集<先着順> 7月25日~31日
 31日14:00開演完了分まで有効

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

- GROUP FIGHT**
ストレス発散！シェイプアップに！
定員A50名 B35名
- 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！

・祝日のレッスン内容は別途掲示し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。