

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 脂防燃焼 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				10:20 ステップ EX1 KAZU	ジャズダンス (有料)			10:20 ステップ &ダンベル NAO	10:45 フラダンス (有料)	10:45 快速★ごきげん エクササイズ (有料)			10:20 マットピラティス 飯島	10:20 MOSSA BLAST 20210423chika	10:30 ヨガ (有料) RISA	10:30 アクア30 大谷	10:30 朝活 ヨガ45 RUMIKO							9:50 ステップ コリオ2 40 古村	10:15 ジュニア 空手 (初級)					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	11:20 返町 11:35 アンチエイジング 15分 映像			11:10 リラクゼーション (OL) 豆澤	11:10 リラクゼーション 映像ONLINE ONLINE			11:30 ステップ EX2 染谷	11:45 スライドサーキット					10:50 ZUMBA 30 あつこ	11:40 ステップ 初級35 映像	11:30 朝フローヨガ (有料)										
12:00	11:45 YUTA	12:15 超固い人のストレッチ (有料) 花本 13:30			12:10 エアロ 初級 丸山	12:05 フィットネス フラ 丸山			12:10 マット サイェンス 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	12:45 パレエ入門 (有料) 七海	12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 有料			12:00 1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)					11:40 POWER 45 杉木	12:30 橋名時 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 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			13:00 ステップ EX1 山形	13:00 MOSSA BLAST			13:50 アクア30 有紀子	14:00 MOSSA POWER			13:00 ACTIVE 60 KEI	14:15 NOBUMI 60 映像	14:20 やさしいヨガ 教室 清野 (有料) 15:20					12:50 FIGHT 45 杉木	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			14:55 CENTERGY 60 山形	14:50 大人のビューティー フラ (有料) リュウ			14:10 ジャズダンス NOBUMI (有料) NOBUMI 15:25	14:15 ACTIVE 60 映像	15:30 ジュニア スイミング			14:20 ジャズダンス (有料) YUTA	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					15:30 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	15:30 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 太極功夫婦			15:45 ウェープリング & ボール 寺田(佳)	16:30 太極功夫婦	16:15 ジュニア 体教室			15:20 身体いきいき コンディショニング 45 吉田	16:45 MOSSA CORE 45	17:30 MOSSA ATHLETE30			16:30 FIGHT 45 Mico	18:20 インストラクター 養成コース	18:20 シャズダンス <同好会> 梅田										
16:00					16:40 太極剣	16:40 プレミアム レッスン 斎藤(書)			17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA			16:30 プレミアム レッスン 鈴木 有料	18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:15 avex Dancemaster			16:45 MOSSA CORE 45	17:30 MOSSA ATHLETE30					16:30 BLAST 45 Mico	18:20 インストラクター 養成コース	18:20 シャズダンス <同好会> 梅田										
17:00					17:55 プレミアム レッスン 斎藤(書)			18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			18:00 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			17:30 MOSSA CORE 45	18:00 ATHLETE30					17:30 MOSSA CORE 45	18:20 インストラクター 養成コース	18:20 シャズダンス <同好会> 梅田										
18:00					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			19:30 ステップ コリオ2 大谷	20:50 FIGHT 45 NAO	21:30 HOUSE 【同好会】 ありさ			19:30 avex Dancemaster	19:35 MOSSA FIGHT 30	20:20 メンズヨガ 45 映像					18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO											
19:00					20:30 ステップ コリオ1 大谷			20:35 ステップ コリオ2 大谷	21:10 HIPHOP 40 KAHWI 実施日 4日、18日	21:20 スライドサーキット Rei			20:30 CENTERGY 60 MASA	21:30 HOUSE 【同好会】 ありさ											19:30 avex Dancemaster	19:35 MOSSA FIGHT 30	20:20 メンズヨガ 45 映像									
20:00					21:35 FIGHT 45 杉木			21:20 スライドサーキット Rei					21:30 HOUSE 【同好会】 ありさ													19:30 avex Dancemaster	19:35 MOSSA FIGHT 30	20:20 メンズヨガ 45 映像								
21:00																											19:30 avex Dancemaster	19:35 MOSSA FIGHT 30	20:20 メンズヨガ 45 映像							
22:00																											19:30 avex Dancemaster	19:35 MOSSA FIGHT 30	20:20 メンズヨガ 45 映像							

【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 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。