

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10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					
9:00																														
9:30	ラテンエアロ入門 有紀子	MOSSA GROOVE 30			9:30 エアロ中級 KAZU	9:30 プラナヨーガ 大谷			9:30 エアロ中級 堀	9:15 初級エアロ映像 10:00			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 マットピラティス 飯島	10:20 MOSSA BLAST							10:30 ヨガ(有料) RISA				10:30 エアロ上級40 染谷	10:15 ジュニア空手 (初級)		ベビースイミング		
11:00	CENTERGY 60 山形	バレエ初級(有料) 智香			10:45 ステップ EX1 KAZU	10:20 ジャズダンス (有料) 柳下			10:45 アクアアキアット 齋藤	10:45 快選★ごきげんエクササイズ(有料) 有紀子			11:10 リラク30-が 豆澤	11:10 リラク30-が 映像ONLINE ONLINE							11:30 エアロ上級40 吉田	11:30 ステップ EX2 染谷			11:40 ステップ初級35 映像	11:30 朝フローヨガ(有料) RUMIKO				
12:00	move 45 YUTA	12:15 超固い人のストレッチ(有料) 花本			11:20 ステップ EX3 吉田	12:05 柳下			11:30 1DAY SWIMMING 齋藤	11:30 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							12:15 エアロ初級丸山	12:30 フィットネス フラ吉田			12:30 1DAY SWIMMING 若下 (有料)	12:45 RUMIKO				
13:00	12:50 脂肪燃焼エアロ40 KAZU	13:30 超固い人のストレッチ(有料) 花本			12:10 エアロ初級丸山	12:20 フィットネス フラ吉田			12:45 1DAY SWIMMING 齋藤	12:45 ぼかぼか美コンディショニング 有料 JUNKO			12:45 パレエ入門(有料) 七海	12:50 アクア30 寺田							13:00 アクア30 寺田	13:10 ぼくすヨガ45(OL)丸山	13:10 ぼくすヨガ45(OL)映像ONLINE 丸山			12:50 POWER 45 杉木	13:00 朝フローヨガ(有料) RUMIKO			
14:00	13:50 PPL 花本	13:50 ステップ初級35 映像			13:50 プラナヨーガ45 番水	14:20 柳下			13:00 ステップ EX1 山形	13:00 MOSSA MOVE POWER			14:15 ジャズダンス NOBUMI	14:15 MOSSA POWER							14:15 エアロ初級丸山	14:20 パレエ中級(有料) あいみ	14:20 Fight 45 NAO			14:00 足裏リンパ45 久波	14:00 ジュニアスイミングスクール			
15:00	14:40 マットサイエンス45 丸山	14:40 エアロ初級ロー安房			14:15 パレエ中級(有料) あいみ	14:20 Fight 45 NAO			14:55 大人のピューティーフラ(有料) リュウ	14:55 MOSSA POWER			15:00 ジャズダンス(有料) NOBUMI	15:00 CENTERGY 60 映像							15:00 ジュニアスイミング	15:00 ジュニアスイミング	15:00 ジュニアスイミング			15:10 足裏リンパ45 久波	15:10 ジュニアスイミング			
16:00	15:45 ウェーブリング&ボール 寺田(佳)				15:30 ジュニアスイミング	15:30 ジュニアスイミング			15:15 姿勢改善教室(有料) 寺田(佳)	15:15 MOSSA POWER			15:30 ジャズダンス(有料) NOBUMI	15:30 CENTERGY 60 映像							15:30 ジュニアスイミング	15:30 ジュニアスイミング	15:30 ジュニアスイミング			15:10 足裏リンパ45 久波	15:10 ジュニアスイミング			
17:00	16:40 MOSSA MOVE 16:40~17:30 ジュニアパレエ(幼児)				16:40 太極剣	16:40 体操教室			16:10 リフレッシュヨガ20 VOL2 映像	16:10 NEWカルチャークラス お申込みはフロントまで			16:30 太極功夫 鈴木	16:30 体操教室							16:30 太極剣	16:40 太極剣	16:40 太極剣			16:30 Fight 45 Mico	16:30 ジュニアスイミング			
18:00	17:45~19:00 ジュニアパレエ(児童)				17:00 プレミアムレッスン 齋藤(富) 有料	17:55 柳下			17:00 チアダンス 児童A avex Dancemaster	17:00 太極功夫 鈴木 有料			17:00 プレミアムレッスン 鈴木 有料	17:00 体操教室							17:00 太極剣	17:00 太極剣	17:00 太極剣			17:00 MOSSA CORE 45 Mico	17:00 ジュニアスイミング			
19:00	18:15 足裏リンパ 久波				17:55 プレミアムレッスン 齋藤(富) 有料	17:55 柳下			18:00 チアダンス 児童B avex Dancemaster	18:00 太極功夫 鈴木 有料			18:00 avex Dancemaster	18:00 体操教室							17:45 MOSSA ATHLETE30	17:45 MOSSA CORE 45 Mico	17:45 MOSSA CORE 45 Mico			17:00 MOSSA CORE 45 Mico	17:00 ジュニアスイミング			
20:00	19:45 ステップ コリオ1 大谷				19:30 エアロ上級40 染谷	19:30 MOSSA GROOVE 45 映像			18:00 ベーシック KANA	18:15 avex Dancemaster			18:00 スターター SHINJI	18:00 体操教室							18:00 MOSSA ATHLETE30	18:00 MOSSA CORE 45 Mico	18:00 MOSSA CORE 45 Mico			17:00 MOSSA CORE 45 Mico	17:00 ジュニアスイミング			
21:00	20:35 CENTERGY 60 MASA				20:30 POWER 45 杉木	20:40 ピラティス 45 映像			19:30 プラナヨーガ45 大谷	19:30 MOSSA CORE 45 映像			19:15 avex Dancemaster	19:15 体操教室							18:30 HITトレーニング 高強度インターバル	18:30 MOSSA ATHLETE30	18:30 MOSSA CORE 45 Mico	18:30 MOSSA CORE 45 Mico			17:00 MOSSA CORE 45 Mico	17:00 ジュニアスイミング		
22:00					21:35 Fight 45 杉木				20:20 ステップ コリオ2 大谷	20:35 MOSSA CENTERGY 60			20:50 ストリートダンス入門40 ありさ	20:50 体操教室							18:30 ゆるヨガ(有料) REIKO	18:30 MOSSA ATHLETE30	18:30 MOSSA CORE 45 Mico	18:30 MOSSA CORE 45 Mico			17:00 MOSSA CORE 45 Mico	17:00 ジュニアスイミング		

【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) 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

10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> 9月17日~9月22日**  
 22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> 9月24日~29日**  
 29日14:00締め切り分まで有効

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!

・祝日のレッスン内容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。