

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12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	9:30 MOSSA GROOVE 30			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	9:15 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	10:00					9:30 脂肪燃焼 エアロ 堀	9:30 ステップ EX1 KAZU	10:00			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	10:30 パレエ 初級 (有料) 智香			10:20 水中ウォーキング TOMOMI 10:45	10:20 ステップ EX1 KAZU			10:20 アクア ACTIVE 60 NAO	10:45 フラダンス (有料) 返町 11:15			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	10:30 アクア30 大谷			10:50 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	11:45 45 YUTA	12:30 超固い人のストレッチ (有料) 花木			11:20 ステップ EX3 吉田	11:30 ダイエット ピラティス (有料) MAYA			11:40 エアロ 上級 40 吉田	11:30 マット サイエンス 染谷			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				11:40 ステップ 初級35 映像	11:30 朝フローヨガ (有料)				
12:00	12:50 脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	13:50 ステップ 初級35 映像 花木			12:10 エアロ 初級 丸山	12:05 フィットネス フラ 丸山			12:45 ほかほか 美 コンディショニング 有料 JUNKO	12:15 ステップ EX1 山形			12:00 ステップ EX2 大谷	12:00 ラテン エアロ MEGUMI						12:30 スライドサーキット	12:30 パレエ 初級			12:50 FIGHT 45 杉木	12:30 橋名時 太極拳 <同好会>		ジュニア スイミング スクール		
13:00	13:50 PPL 花木	14:40 マットサイエンス 45 丸山			13:10 ほぐすヨガ45 (OL) 丸山	13:10 ほぐすヨガ45 映像ONLINE 丸山			13:50 プラナヨーガ 45 富永	14:00 MOSSA POWER			13:20 パレエ 入門 (有料) 七海	13:20 ACTIVE 60 映像	14:20 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 有料				13:20 MASA	14:15 パレエ ポワントクラス 45 七海 有料			14:00 FIGHT 45 杉木	14:00 足裏リンパ 45 久波					
14:00	14:40 マットサイエンス 45 丸山	15:45 ウェープリング & ボール 寺田(佳)			14:15 パレエ 中級 (有料) あいみ	14:20 FIGHT 45 NAO			14:55 CENTERGY 60 山形	15:00 大人の ビューティー フラ (有料) リュウ			14:15 ジャズダンス NOBUMI (有料) NOBUMI	14:15 CENTERGY 60 映像	15:20 やさしいヨガ 教室 清野 (有料) 15:20				14:40 YUTA	15:20 身体いきいき コンディショニング 45 吉田			15:10 CENTERGY 60	15:10 CENTERGY 60					
15:00	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)			15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール			17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA			15:30 ジュニア スイミング	15:30 ジュニア スイミング	17:00 プレミアム レッスン 鈴木 有料				15:50 鈴木 16:30 太極功夫扇	17:00 MOSSA CORE	17:45 MOSSA ATHLETE30			16:30 BLAST 45 Mico	16:30 インストラクター				
16:00	19:45 ステップ コリオ1 大谷	20:35 CENTERGY 60 MASA			16:40 太極剣 プレミアム レッスン 斎藤(書) 有料 17:55			18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			16:40 鈴木 16:30 太極功夫扇	17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA				17:00 MOSSA CORE	17:45 MOSSA ATHLETE30	18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:15 avex Dancemaster	19:45 BLAST 45 Mico	20:35 ステップ コリオ2 大谷	21:10 HIPHOP 40 KAHWI 実施日 別途掲示	21:20 スライドサーキット Rei	18:20 インストラクター 養成コース	18:20 ジャズダンス <同好会> 梅田		
17:00	19:45 ステップ コリオ1 大谷	20:35 CENTERGY 60 MASA			16:40 太極剣 プレミアム レッスン 斎藤(書) 有料 17:55			18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			16:40 鈴木 16:30 太極功夫扇	17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA				17:00 MOSSA CORE	17:45 MOSSA ATHLETE30	18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:15 avex Dancemaster	19:45 BLAST 45 Mico	20:35 ステップ コリオ2 大谷	21:10 HIPHOP 40 KAHWI 実施日 別途掲示	21:20 スライドサーキット Rei	18:20 インストラクター 養成コース	18:20 ジャズダンス <同好会> 梅田		
18:00	19:45 ステップ コリオ1 大谷	20:35 CENTERGY 60 MASA			16:40 太極剣 プレミアム レッスン 斎藤(書) 有料 17:55			18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			16:40 鈴木 16:30 太極功夫扇	17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA				17:00 MOSSA CORE	17:45 MOSSA ATHLETE30	18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:15 avex Dancemaster	19:45 BLAST 45 Mico	20:35 ステップ コリオ2 大谷	21:10 HIPHOP 40 KAHWI 実施日 別途掲示	21:20 スライドサーキット Rei	18:20 インストラクター 養成コース	18:20 ジャズダンス <同好会> 梅田		
19:00	19:45 ステップ コリオ1 大谷	20:35 CENTERGY 60 MASA			16:40 太極剣 プレミアム レッスン 斎藤(書) 有料 17:55			18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			16:40 鈴木 16:30 太極功夫扇	17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA				17:00 MOSSA CORE	17:45 MOSSA ATHLETE30	18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:15 avex Dancemaster	19:45 BLAST 45 Mico	20:35 ステップ コリオ2 大谷	21:10 HIPHOP 40 KAHWI 実施日 別途掲示	21:20 スライドサーキット Rei	18:20 インストラクター 養成コース	18:20 ジャズダンス <同好会> 梅田		
20:00	19:45 ステップ コリオ1 大谷	20:35 CENTERGY 60 MASA			16:40 太極剣 プレミアム レッスン 斎藤(書) 有料 17:55			18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			16:40 鈴木 16:30 太極功夫扇	17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA				17:00 MOSSA CORE	17:45 MOSSA ATHLETE30	18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:15 avex Dancemaster	19:45 BLAST 45 Mico	20:35 ステップ コリオ2 大谷	21:10 HIPHOP 40 KAHWI 実施日 別途掲示	21:20 スライドサーキット Rei	18:20 インストラクター 養成コース	18:20 ジャズダンス <同好会> 梅田		
21:00	19:45 ステップ コリオ1 大谷	20:35 CENTERGY 60 MASA			16:40 太極剣 プレミアム レッスン 斎藤(書) 有料 17:55			18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			16:40 鈴木 16:30 太極功夫扇	17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA				17:00 MOSSA CORE	17:45 MOSSA ATHLETE30	18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:15 avex Dancemaster	19:45 BLAST 45 Mico	20:35 ステップ コリオ2 大谷	21:10 HIPHOP 40 KAHWI 実施日 別途掲示	21:20 スライドサーキット Rei	18:20 インストラクター 養成コース	18:20 ジャズダンス <同好会> 梅田		
22:00	19:45 ステップ コリオ1 大谷	20:35 CENTERGY 60 MASA			16:40 太極剣 プレミアム レッスン 斎藤(書) 有料 17:55			18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			16:40 鈴木 16:30 太極功夫扇	17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA				17:00 MOSSA CORE	17:45 MOSSA ATHLETE30	18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:15 avex Dancemaster	19:45 BLAST 45 Mico	20:35 ステップ コリオ2 大谷	21:10 HIPHOP 40 KAHWI 実施日 別途掲示	21:20 スライドサーキット Rei	18:20 インストラクター 養成コース	18:20 ジャズダンス <同好会> 梅田		

【定員】Aスタジオ 35名 Bスタジオ 28・22名 映像22名  
 プール(アクアボックス等) 40名 ※一部定員が違うクラスがあります  
 【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。  
 スタジオ利用方法は変更する場合がございます。

12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> 11月19日~11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> 11月26日~30日  
 30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

**MOSSA GROUP ACTIVE**  
 有酸素から筋トレまで総合的に!!

**MOSSA GROUP CENTERGY**  
 ヨガとピラティスで理想的な身体に!

**MOSSA GROUP CORE**  
 コア(体幹部)集中トレーニング

**MOSSA GROUP POWER**  
 エキサイティングなバーベルEX!

**MOSSA GROUP groove**  
 とにかく楽しくダンスフィットネス!

**MOSSA GROUP 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。