初心者向け　運動機能改善　シューズ不要　上級者向け（難度強度高）

レッスンスケジュール

令和4年1月改訂

月

Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール
9:30 ラテンエエアロ 入門 有紀子	9:30 groove 30 映像		10:00 水中ウォーキング TOMOMI
10:20 CENTERGY 60 山形	10:30 バレエ 初級 (有料) 智香		10:45 初めてスイミング TOMOMI (有料)
11:45 groove 45 YUTA	12:15 超固い人のストレッチ (有料) 花木		11:30 1DAY SWIMMING TOMOMI (有料)
12:50 脂肪燃焼エアロ 40 KAZU	12:30		13:00 アクア30 寺田
13:50 PPL 花木	13:50 ステップ 初級35 映像		
14:40 マットサイエンス 45 丸山	14:40 エアロ 初級ロー 安尻		15:00 ジュニア スイミングスクール
15:45 ウェーブリング＆ボール 寺田(佳)			
16:40 16:40~17:30 ジュニアバレエ (幼児) 17:45~19:00 ジュニアバレエ (児童)			
	18:15 足裏リンパ 久波		
19:45 ステップ コリオ1 大谷	19:20 ACTIVE 60 映像 14名		19:30 アクア30 中田
20:35 CENTERGY 60 MASA 34名	ONLINE配信 ご自宅でも受けられます		

火

Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール
9:30 エアロ 中級ロー KAZU	9:30 ブラナヨーガ 大谷 29名		10:00 ベビースイミング
10:20 ステップ EX1 KAZU	10:20 ジャズダンス (有料) 柳下		
11:20 ステップ EX3 吉田		11:30 ダイエットピラティス (有料) MAYA	
12:10 エアロ 初級 丸山	12:20 フラ エクササイズ 吉田		
13:05 ほぐすヨガ45 (OL) 丸山	13:05 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	
14:10 fight 45 NAO	14:05 バレエ 中級 (有料) あいみ 15:20		
15:50 簡化太極拳 斎藤(富)	15:30 ジュニア 体操教室		15:00 ジュニア スイミングスクール
	16:40 太極剣 プレミアムレッスン 斎藤(富) 有料 17:55		
19:30 エアロ上級 40 染谷	19:30 groove 45 映像		
20:30 POWER 45 祐木	20:40 ピラティス 45 映像		
21:35 fight 45 祐木			

水

Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール
9:30 エアロ 中級 堀	9:15 初級 エアロ 映像 10:00		
10:20 ACTIVE 60 NAO	フラダンス (有料) 返町 11:15	10:45 快適★ごきげんエクササイズ (有料) 有紀子	10:30 アクアサーキット 齋藤
11:40 マットサイエンス 30 染谷	11:40 エアロ 上級 40 吉田		11:30 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)
12:30 ステップ EX1 山形	12:40 アンチエイジング エクササイズ15	12:45 ぽかぽか美 コンディショニング 有料 JUNKO	12:45 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)
13:30 ブラナヨーガ 45 富永 39名	13:20 POWER 60 映像		14:00 アクア30 有紀子
14:35 CENTERGY 60 山形	14:50 大人のビューティーフラ (有料) リュウ	15:15 姿勢改善教室 (有料) 寺田（佳）	15:00 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		
18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA		
19:30 ブラナヨーガ 45 大谷	19:30 BLAST 30映像		
20:35 ステップ コリオ2 大谷	20:20 CENTERGY 30映像	20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO	
	21:10 HIPHOP 40 KAHWI 実施日 別途掲示		

休館日

金

Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール
9:30 脂肪燃焼エアロ 堀	9:30 ステップ EX1 KAZU	10:00 ヨガ (有料) RISA	ONLINE配信 ご自宅でも受けられます
10:20 マットピラティス 飯島	10:20 BLAST 30映像		10:30 アクア30 大谷
11:10 リラックスヨーガ (OL) 豆澤	11:10 リラックスヨーガ 映像ONLINE ONLINE	ONLINE配信 ご自宅でも受けられます	
12:00 ステップ EX2 大谷	12:00 ラテンエアロ MEGUMI		
12:45 バレエ 入門 (有料) 七海 有料	12:50 ACTIVE 60 映像	12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 有料	
14:15 ジャズダンス NOBUMI	14:15 CENTERGY 60 映像	14:20 やさしいヨガ教室 清野 (有料) 15:20	
15:30 ジャズダンス (有料) NOBUMI	15:30 ジュニア 体操教室		15:00 ジュニア スイミング
15:50 簡化太極拳 鈴木			
16:30 太極功夫扇 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 ベーシック SHINJI		
19:45 BLAST 45 mii	20:35 ストリートダンス 入門 40 ありさ		
20:50 fight 45 NAO	21:30 HOUSE 【同好会】 ありさ		

土

Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール
9:30 朝活ヨガ45 RUMIKO 34名	ジュニア体操教室		ジュニアスイミング
10:30 エアロ上級 40 染谷			
11:30 ステップ EX2 染谷			1DAY SWIMMING 岩下 (有料)
	12:30 バレエ初中級 七海 (有料) 14:00		
13:20 CENTERGY 60 MASA			
14:40 groove 45 YUTA	14:15 バレエ ポワントクラス 45 七海 有料		14:30 ジュニア スイミングスクール
15:50 ACTIVE 60 NAO	15:20 身体いきいきコンディショニング 45 吉田		
18:00 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー	17:00 POWER 30映像		
	17:45 めざせ美BODY 映像20分		
19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO		
	19:15 fight 45 映像		
インストラクターアカデミー (有料)	20:15 リラックスヨーガ 55 映像		

日

Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール
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】
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
10:50 ZUMBA 30 あつこ		11:30 朝フローヨガ (有料) RUMIKO 12:45	
	11:40 ステップ 初級35 映像		12:15 ジュニア スイミングスクール
12:40 POWER 60 祐木	12:30 楊名時太極拳 ≪同好会≫ 大場		
14:00 fight 45 祐木	14:00 足裏リンパ 45 久波		
15:10 CENTERGY 60 MOSSAトレーナー 34名	15:10 CENTERGY 60 映像ONLINE	ONLINE配信 ご自宅でも受けられます	
16:30 BLAST 45 mii	インストラクターアカデミー		
インストラクターアカデミー 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名　映像 22名
　プール(アクアビクス等）40名　**※定員が違うクラス表示しています**
【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。

１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≫　12月17日～12月22日
22日１４:００締め切り
定員オーバーと場所プッキングの場合は「抽選」
２次募集≪先着順≫　12月24日～29日
29日１４:００精算完了分まで有効

・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下さい。

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

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

GROUP CENTERGY — GROUP CENTERGY ヨガとピラティスで理想の身体に！

GROUP POWER — GROUP POWER エキサイティングなパーベルEX！

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

GROUP BLAST — GROUP BLAST 台の昇降で１歩ずつ下半身を強化！