

	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	9:30 groove 30 映像			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			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)					
10:00			10:00 水中ウォーキング TOMOMI		10:20 ステップ EX1 KAZU	10:20 ジャズダンス (有料)			10:20 フラダンス (有料) 返町					10:20 シニアマットピラティス 飯島	10:20 姿勢改善クラス (有料) RISA			10:00					9:50 ステップ コリオ2 40 古村	10:15 ジュニア空手 (初級)		10:00 ベビースイミング		
11:00	10:20 MASASA 60	10:30 バレエ初級 (有料) あいみ			10:45 初めてスイミング TOMOMI (有料)	11:10 ステップ EX3 45 吉田			10:45 快適★ごきげんエクササイズ (有料)	10:30 アクアサーキット 齋藤			11:10 リラックスヨガ (OL) 豆澤	11:35 ラテンエアロ MEGUMI			10:30 エアロ上級 40 染谷					10:50 ZUMBA 30 あつこ						
12:00	11:45 groove 45 映像	12:15 超固い人のストレッチ (有料) 花木			11:30 1 DAY SWIMMING TOMOMI (有料)	12:15 エアロ初級 丸山			11:30 マットサイエンス 30 染谷	11:30 1 DAY SWIMMING 齋藤			12:00 ステップ EX2 大谷	12:30			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)					
13:00	12:50 脂肪燃焼エアロ 40 KAZU	13:30			13:05 ほぐすヨガ45 (OL) 丸山	13:05 ほぐすヨガ45 映像ONLINE			12:45 アンチエイジング ぼかぼか美 コンディショニング 有料 JUNKO	12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤			12:50 groove 45 映像	14:00			12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 有料					13:00 映像 POWER 60 杉木						
14:00	13:50 PPL 花木	13:50 ステップ初級35 映像			14:10 バレエ中級 (有料) あいみ			13:40 プラナヨーガ 45 齋藤	14:00 アクア30 有紀子			13:50 ACTIVE 映像 60	14:00 ジャズダンス (有料) NOBUMI	14:20 やさしいヨガ教室 清野 (有料)			14:00					14:00 足裏リンパ 45 久波						
15:00	14:40 マットサイエンス 45 丸山	14:40 エアロ初級ロー 安尻			14:45 NAO			14:45 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			15:05 簡化太極拳 鈴木	15:15 ジャズダンス (有料) NOBUMI	15:20 清野 (有料)			14:30 CENTERGY 60 山形					14:25 fight 45 杉木						
16:00	15:45 ウェープリング & ボール 寺田 (佳)				15:20 簡化太極拳 齋藤 (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			15:45 キッズリズムダンス	15:30 ジュニア体操教室	15:50 身体いきいきコンディショニング 吉田			15:30 CENTERGY 60 映像					15:30 BLAST 45 映像						
17:00	16:40 ジュニアバレエ (幼児)				16:10 太極剣			17:00 チアダンス 児童A			17:00 avex Dancemaster			16:40 ジュニアバレエ (幼児)			17:25 プレミアムレッスン 齋藤 (富) 有料											
18:00	17:45~19:00 ジュニアバレエ (児童)	18:15 足裏リンパ 久波			17:00 avex Dancemaster			18:00 チアダンス 児童B			18:15 avex Dancemaster			17:00 ジュニアスイミング			17:00					17:00 ジャズダンス <同好会> 梅田						
19:00					18:00 avex Dancemaster			18:15 ベーシック KANA			18:00 avex Dancemaster			18:00			18:30 TEEN スターター	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO										
20:00	19:30 CENTERGY 45 映像				19:20 ACTIVE 60 映像			19:30 プラナヨーガ ヨガ45 RUMIKO			19:30 avex Dancemaster			19:30			19:35 avex Dancemaster	20:15 リラックス ヨーガ 55 映像										
21:00	20:30 ステップ コリオ1 橋本浩貴	20:20 groove 45 映像			20:30 POWER 45 杉木	20:40 ヨガ 45 映像			20:35 groove 30 映像 21:20 HIPHOP 40 KAHWI 実施日 別途掲示	20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO			20:50 fight 45 NAO	21:00 ストリートダンス 入門30 HARUKA			20:50											
22:00	21:15 エアロ 初中級 橋本浩貴				21:35 fight 45 杉木									21:35 HOUSE 【同好会】 HARUKA														

【定員】 Aスタジオ35名~40名 Bスタジオ28名 映像 22名  
 プール(アクアピクス等) 40名 ※定員が違うクラスは表示しています  
 【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。  
 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。  
 参加制限はございませんのでご自由にご記入の上ご参加ください。  
 スタジオ利用方法は変更する場合がございます。

★8月のWEB予約は 7/25 (月) AM 2時~  
 ○青枠事前予約は 7/23土10:00~ 7/30土14:00締め切り  
 先着順となります。

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!



GROUP **fight**

GROUP **ACTIVE**

GROUP **CENTERGY**

GROUP **POWER**

GROUP **groove**

GROUP **BLAST**

**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 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**  
 足の昇降で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。