

レッスンスケジュール

令和6年5月(改訂)

	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	ラテンエアロ40 有紀子	9:30 ピラティス 45 MAYA			9:30 エアロ中級ロー 40 KAZU	9:30 プラナヨーガ 40 大谷		9:30 エアロ中級 40 堀	9:15 初級エアロ映像				9:30 脂肪燃焼エアロ 40 堀	9:30 ステップEX1 KAZU			9:30 朝活ヨガ45 RUMIKO				9:00 エアロ初級ロー映像	9:00 ジュニア空手(初級)			
10:00	10:20 CENTERGY 60 AYAH	10:30 パレエ初中級(有料) あいみ		10:00 水中ウォーキング TOMOMI 10:45 初めてスイミング TOMOMI(有料)	10:30 ステップEX1 KAZU	10:30 ジャズダンス(有料) 柳下		10:30 身体調整ストレッチ 40 寺田	10:10 フラダンス(有料) 返町 11:10			10:30 シニアマットピラティス 45 飯島	10:20 BLAST 45 KEI	10:30 姿勢改善クラス(有料) RISA	10:30 アクア 40 大谷						10:50 ZUMBA 45	10:15 ジュニア空手(初級)			
11:00	11:40 ACTIVE 60 NAO	12:15 超固い人のストレッチ(有料) 花木		11:20 ステップEX3 45 吉田	11:20 ジャズダンス(有料) 柳下		11:25 バスト体操	11:25 マットサイエンス 40 染谷	11:30 アクアサーキット 齋藤			11:40 ステップEX2 40 大谷	11:35 ラテンエアロ 40 MEGUMI								11:40 からだほぐし美姿メソッド 40 映像	11:40 朝フローヨガ(有料) RUMIKO			
12:00	13:00 脂肪燃焼エアロ 40 KAZU	13:30 24式簡化太極拳映像		12:25 エアロ初級 丸山	12:30 フラエクササイズ 45 吉田		12:55 エアロ上級 40 吉田	12:20 簡化太極拳 30 鈴木	12:50 ぼかぼか美コンディショニング 第3.4(5)実施 有料 JUNKO			12:40 プラナヨーガ 45 雷永	12:30 パレエ初級(有料) 七海 有料 13:45	12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 有料 14:00							12:45 楊名時太極拳 <同好会> 大場	12:30 RUMIKO			
13:00	14:00 PPL 30 花木	14:40 エアロ初級30映像		13:20 背骨ケア	13:30 パレエ基礎(有料) あいみ		13:45 BLAST 45 KEI	14:45 股関節EX映像	13:45 鈴木 14:15			14:50 フィットネスタイチー 45 雷永	14:00 ジャズダンス NOBUMI	14:00 ジャズダンス(有料) NOBUMI							13:00 60 KUNI	12:45 ジュニアスイミングスクール			
14:00	14:50 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)		14:20 fight 45 KYON	15:00 ジュニアスイミングスクール		15:30 簡化太極拳 45 齋藤(富)	14:30 60映像	15:00 ジュニアスイミングスクール			15:15 ACTIVE 60 KEI	15:15 ジャズダンス(有料) NOBUMI	15:15 ジュニアスイミング							14:20 45 KUNI	14:15 CENTERGY 60 映像			
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 太極剣	16:30 プレミアムレッスン 齋藤(富) 有料 17:45		17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster	17:00 avex Dancemaster			17:00 avex Dancemaster	17:00 ステューター SHINJI	17:00 avex Dancemaster							15:25 マットサイエンス 45 KUNI	15:00 インストラクターアカデミー 養成コース			
16:00	18:00 ジュニアパレエ(児童)	18:00 足裏リンパ 30 久波		18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster		18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster	18:15 ベーシック KANA			18:15 avex Dancemaster	18:15 ベーシック SHINJI	18:30 TEEN スターター	18:30 30映像 19:15	18:30 ゆるヨガ(有料) REIKO					17:00 ジャズダンス <同好会> 梅田				
17:00	19:45 ACTIVE 60 KEI	19:30 プラナヨーガ 45 後藤		19:30 ステップEX2 40 染谷	19:30 プラナヨーガ 45 RUMIKO		19:30 ステップEX2 40 染谷	19:30 プラナヨーガ 45 RUMIKO	19:30 ステップEX2 40 染谷			19:40 POWER 60映像	19:30 CENTERGY 60映像	19:35 TEEN ベーシック	19:35 45映像						18:00 インストラクターアカデミー 養成コース				
18:00	21:00 CENTERGY 60 Kami	20:45 アクア 40 後藤		20:35 ステップコリオ1 40 中塚愛瀬	20:30 groove 45映像		20:40 夜ヨガ(有料) RUMIKO	20:30 夜ヨガ(有料) RUMIKO	20:45 夜ヨガ(有料) RUMIKO			21:00 BLAST 60	21:00 ストリートダンス 45 HARUKA	21:00 カトゥー							18:30 インストラクターアカデミー 養成コース				
19:00				21:30 エアロ初級 中塚愛瀬																					
20:00																									
21:00																									
22:00																									

【定員】Aスタジオ35名~45名 Bスタジオ28~33名 プール(アクアピクス等)50名
 【スタジオ参加方法】Web事前予約または当日枠にご記入の上ご参加下さい。
 WEB予約：レッスン開始30分前まで。当日枠はWEB予約に空きがある場合参加可
 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。

★翌月分のWEB予約は
 毎月25日 AM2時~

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 POWER
 エキサイティングなバーベルEX！

GROUP BLAST
 足の昇降で1歩ずつ下半身を強化！

GROUP groove
 とにかく楽しくダンスフィットネス！