初心者向け　運動機能改善　シューズ不要　上級者向け　当日記入クラス　WEB予約可能

レッスンスケジュール

令和6年6月(改訂)

月

Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール
9:20 ラテンエアロ 40 有紀子	9:20 ピラティス 45 MAYA		
10:20 CENTERGY 60 AYAH	10:30 バレエ 初中級 (有料) あいみ		10:00 水中ウォーキング TOMOMI
11:40 ACTIVE 60 NAO	12:15 超固い人のストレッチ (有料) 花木		10:45 初めてスイミング TOMOMI (有料)
13:00 脂肪燃焼エアロ 40 KAZU	12:30		11:30 1DAY SWIMMING TOMOMI (有料)
14:00 PPL 30 花木	13:50 初級ステップ 映像		13:00 アクア30 寺田
14:50 マットサイエンス 45 丸山	14:40 エアロ初級30 映像		15:00 ジュニア スイミングスクール
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)	15:45 ウェーブリング&ポール 寺田(佳)		
19:45 ACTIVE 60 KEI	19:30 プラナヨーガ 45 後藤		
21:00 CENTERGY 60 Kami			20:45 アクア 40 後藤

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 40 KAZU	9:30 プラナヨーガ 40 大谷		
10:30 ステップEX1 KAZU	10:30 ジャズダンス (有料) 柳下 宮永		
11:20 ステップEX3 45 吉田	12:15		
12:25 エアロ初級 丸山	12:30 フラエクササイズ 45 吉田		
13:20 背骨ケア 45 丸山	13:30 バレエ基礎 (有料) あいみ		
14:20 fight 45 KYON	15:00 ジュニア 体操教室		15:00 ジュニア スイミングスクール
15:30 簡化太極拳 45 斎藤(富)			
16:30 太極剣 プレミアムレッスン 斎藤(富) 有料 17:45			
18:00 足裏リンパ 30 久波			
19:30 エアロ上級 40 染谷	19:30 fight 45 映像		
20:35 ステップコリオ1 40 中塚愛瀬	20:30 groove 45 映像		
21:30 エアロ初中級 中塚愛瀬			

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 40 堀	9:15 初級エアロ 映像		
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 アクアサーキット 齋藤
11:25 ベスト体操	11:25 マットサイエンス 40 染谷		11:30 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)
11:55 エアロ上級 40 吉田	12:20 簡化太極拳 30 鈴木		
12:55 ステップEX1 吉田/AYAH	13:00 太極功夫扇 (有料) 鈴木 14:15	12:50 ぽかぽか美 コンディショニング 第3.4(5)実施 有料 JUNKO	12:45 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)
13:45 BLAST 45 KEI	14:30 ストレッチ 映像		
14:45 CENTERGY 60 AYAH	15:00 POWER 60 映像		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 ステップEX2 40 染谷	19:30 プラナヨーガ 45 RUMIKO		
20:40 fight 45 KYON	20:30 初中級ジャズダンス 映像		20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO

第1.2週吉田
第3.4週 AYAH

木

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 40 堀	9:30 ステップEX1 KAZU	10:00 姿勢改善クラス (有料) RISA	
10:30 シニアマットピラティス 45 飯島	10:20 BLAST 45 KEI		10:30 アクア 40 大谷
11:40 ステップEX2 40 大谷	11:35 ラテンエアロ 40 MEGUMI		
12:40 プラナヨーガ 45 冨永	12:30 バレエ初級 (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	
13:45 フィットネスタイチー 45 冨永	14:00 ジャズダンス NOBUMI		
14:50 ACTIVE 60 KEI	ジャズダンス (有料) NOBUMI 15:15		15:00 ジュニア スイミング
	15:30 ジュニア 体操教室		
17:00 avex Dancemaster スターター SHINJI			
18:15 avex Dancemaster ベーシック SHINJI			
19:40 POWER 60 映像	19:30 CENTERGY 60 映像		
21:00 BLAST 60 NAO	21:00 ストリートダンス 45 HARUKA		
	HOUSE【同好会】HARUKA		

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	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 40 染谷			1DAY SWIMMING 岩下 (有料)
12:30 CENTERGY 60 AYAH	12:30 バレエ中級 七海 (有料) 14:00		
13:50 ACTIVE 60 NAO	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
15:10 BLAST 30 NAO	15:15 足裏リンパ 45 久波		
18:00 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー	18:30 groove 30 映像	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO	
	19:15 fight 45 映像		
19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー			
インストラクターアカデミー (有料)			

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 映像	9:00 ジュニア空手 (初級)		
9:45 朝活ヨガ 45 RUMIKO	10:15 ジュニア空手 (初級)		
10:50 ZUMBA 45 あつこ		11:15 朝フローヨガ (有料) RUMIKO	
11:50 groove 45 映像	11:40 からだほぐし美姿メソッド 40 映像		12:15 ジュニア スイミングスクール
13:00 POWER 60 KUNI	12:45 楊名時太極拳 ≪同好会≫ 大場		
14:20 fight 45 KUNI	14:15 CENTERGY 60 映像		15:00 インストラクターアカデミー養成コース
15:25 マットサイエンス 45 KUNI			
インストラクターアカデミー養成コース	17:00 ジャズダンス ≪同好会≫ 梅田		

MOSSA

MOSSA LET'S MOVE!

- GROUP fight — GROUP FIGHT ストレス発散！シェイプアップに！
- 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 BLAST — GROUP BLAST 台の昇降で１歩ずつ下半身を強化！
- GROUP groove — GROUP groove とにかく楽しくダンスフィットネス！

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!

【定員】Aスタジオ35名～45名　Bスタジオ28～33名　プール(アクアビクス等)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～*