

	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																									9:00	9:00		
9:20	ラテン エアロ 40 有紀子	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					9:30 朝活 ヨガ 45 RUMIKO	9:45 朝活 ヨガ 45 RUMIKO					
10:00																												
10:20																												
10:30																												
11:00																												
11:30																												
12:00																												
12:30																												
13:00																												
13:30																												
14:00																												
14:30																												
15:00																												
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30																												
20:00																												
20:30																												
21:00																												
21:30																												
22:00																												

第1.2週吉田
第3.4週 AYAH

【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 AM 2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!

MOSSA GROUP **fight** GROUP FIGHT
 ストレス発散! シェイプアップに!

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

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

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

MOSSA GROUP **BLAST** GROUP BLAST
 足の昇降で1歩ずつ下半身を強化!

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