

	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																												
9:20	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 プランヨーガ 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 ステップ EX1 KAZU	10:30 ジャズダンス (有料) 返町 11:10			10:30 身体調整 ストレッチ 40 寺田	10:10			10:20 姿勢改善 クラス (有料) RISA	10:30 エアロ 中級 40 大谷			10:30 エアロ 中級 40 染谷					10:50 ZUMBA 45 あつこ	10:15 ジュニア 空手 (初級)					
11:00																												
11:40	ACTIVE 60 KEI	あいみ			11:20 ステップ EX3 45 吉田	(有料) 柳下			12:00 エアロ 中級 40 吉田	11:25 マット サイエンス 40 染谷			11:35 ラテン エアロ 40 MEGUMI	11:30 ステップ EX2 40 染谷			11:30 ステップ EX2 40 染谷					11:50 からだほぐし 美容メソッド 40 映像	11:40 朝フローヨガ (有料)					
12:00																												
12:30																												
13:00	脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	超固い人の ストレッチ (有料) 花木 13:30			13:00 アクア30 寺田					13:00 ステップ EX1 吉田/AYAH			12:40 プラン ヨーガ 45 雷永	13:00 太極功夫扇 (有料) 鈴木 14:15			12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)					13:00 POWER 60 KUNI	12:45 楊名時 太極拳 《同好会》 大場					
14:00	PPL 30 花木	13:50 初級 ステップ 映像			14:20 fight 45 KYON					13:45 BLAST 45 KEI			14:00 ジャズダンス NOBUMI	14:15 ジャズダンス (有料) NOBUMI			13:45 ACTIVE 60 NAO	14:00 バレエ 中級 七海 (有料) 14:00					14:20 fight 60 映像	14:15 CENTERGY 60 映像				
14:50	マットサイエンス 45 丸山	14:40 エアロ 初級30 映像											14:50 フィットネス タイチ 45 雷永	15:15 ジャズダンス (有料) NOBUMI			14:15 CENTERGY 60 AYAH	14:15 バレエ ポワントクラス 45 七海 有料			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						
15:00																												
16:00																												
16:40	16:40~17:30 ジュニアバレエ (幼児)				15:30 簡化太極拳 45 斎藤(富)	16:00 ジュニア スイミング スクール			15:30 簡化太極拳 45 斎藤(富)	15:00 ジュニア スイミング スクール			17:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	17:00 avex Dancemaster スターター SHINJI			15:15 足裏リンパ 45 久波					15:50 fight 45 映像	16:00 ジャズダンス 《同好会》 梅田					
17:00					16:30 太極剣 体操教室			17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA																			
17:45	17:45~19:00 ジュニア バレエ (児童)				17:45 プレミアム レッスン 斎藤(富) 有料			18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA																			
18:00					18:00 足裏リンパ 30 久波			18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA																			
19:00																												
19:30																												
19:45	BLAST 60 映像	19:30 リラックス ヨーガ 45 後藤			19:30 エアロ 中級 40 染谷	19:30 fight 45 映像			19:30 ステップ EX2 40 染谷	19:30 プランヨーガ 45 RUMIKO			19:40 POWER 60 映像	19:30 CENTERGY 60 映像			19:35 fight 45 映像					18:30 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO					
21:00	CENTERGY 60 Kami				20:30 ACTIVE 60 NAO			20:40 fight 45 KYON	20:45 HIP HOP 45 MIYU			21:00 BLAST 60 映像	21:00 ストリート ダンス 45 HARUKA									19:15 fight 45 映像						
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 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: ストレス発散! シェイアアップに!
 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!