

	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 エアロ 中級 40 堀	10:10 フラダンス (有料) 返町 11:10			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			10:00 水中 ウォーキング TOMOMI 10:45		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	10:30 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 エアロ 上級 40 大谷	10:30 エアロ 上級 40 大谷			10:30 エアロ 上級 40 大谷				10:50 ZUMBA 45 あつこ	10:15 ジュニア 空手 (初級)			
11:00	CENTERGY 60 AYAH	バレエ 初中級 (有料) あいみ		11:20 ステップ EX3 45 吉田	11:20 ジャズダンス (有料) 柳下		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	11:30 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)			11:40 ステップ EX2 40 大谷	11:35 ラテン エアロ 40 MEGUMI			11:30 アクア 40 大谷	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) RUMIKO			
12:00	ACTIVE 60 KEI	12:15 超固い人の ストレッチ (有料) 花木 13:30		12:25 エアロ 初級 丸山	12:30 フラ エクササイズ 45 吉田		12:00 エアロ 上級 40 吉田	12:00 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	12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	12:40 プラナ ヨーガ 45 冨永	12:30 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 有料 14:00			12:45 アクア 30 寺田	12:30 ACTIVE 60 NAO			12:30 ACTIVE 60 NAO			1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)	13:00 60 KUNI	12:45 楊名時 太極拳 <同好会> 大場			
13:00	脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	13:50 初級 ステップ 映像		13:20 背骨ケア 45 丸山	13:30 バレエ 基礎 (有料) あいみ		13:45 BLAST 45 KEI	13:45 BLAST 45 KEI	14:30 ストレッチ 映像			14:00 ジャズダンス NOBUMI	14:00 ジャズダンス (有料) 七海 13:45			14:00 ジャズダンス (有料) 七海 14:00	13:45 バレエ 中級 (有料) 七海 14:00			13:45 バレエ 中級 (有料) 七海 14:00			13:00 60 KUNI	14:15 朝フローヨガ (有料) RUMIKO				
14:00	PPL 30 花木	14:40 エアロ 初級30 映像		14:20 fight 45 KYON	15:00 ジュニア スイミング スクール		14:45 KEI	14:45 KEI	15:00 ジュニア スイミング スクール			14:50 フィットネス タイチー 45 冨永	14:00 ジャズダンス NOBUMI			14:50 マットサイエンス 45 丸山	14:15 パレエ ポワントクラス 45 七海 有料			14:15 パレエ ポワントクラス 45 七海 有料			14:20 fight 60 KUNI	14:15 朝フローヨガ (有料) RUMIKO				
15:00	丸山	15:45 ウェープリング & ボール 寺田(佳)		15:30 簡化太極拳 45 齋藤(富)	16:00 ジュニア スイミング スクール		15:00 ジュニア スイミング スクール	15:00 ジュニア スイミング スクール				15:15 ACTIVE 60 KEI	15:15 ジュニア スイミング			15:00 ジュニア スイミング	15:15 ジュニア スイミング			15:15 ジュニア スイミング			15:00 ジュニア スイミング	15:00 ジュニア スイミング				
16:00		16:40 16:40~17:30 ジュニアバレエ (幼児)		16:30 太極剣 体操教室			16:00 ジュニア スイミング スクール	16:00 ジュニア スイミング スクール				16:00 ジュニア 体操 教室	16:00 ジュニア スイミング			16:00 ジュニア スイミング	16:00 ジュニア スイミング			16:00 ジュニア スイミング			15:25 マットサイエンス 45 KUNI	16:00 インストラクター アカデミー 養成コース				
17:00		17:45~19:00 ジュニア バレエ (児童)		17:45 プレミアム レッスン 齋藤(富) 有料			17:00 ジュニア スイミング スクール	17:00 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			17:00 ジュニア スイミング	17:00 ジュニア スイミング			17:00 ジュニア スイミング			16:00 ジャズダンス <同好会> 梅田					
18:00				18:00 足裏リンパ 30 久波			17:00 ジュニア スイミング スクール	17:00 ジュニア スイミング スクール				18:00 avex Dancemaster ベーシック KANA	18:00 avex Dancemaster ベーシック KANA			18:00 ジュニア スイミング	18:00 ジュニア スイミング			18:00 ジュニア スイミング			18:00 インストラクター アカデミー 養成コース					
19:00				18:00 足裏リンパ 30 久波			17:00 ジュニア スイミング スクール	17:00 ジュニア スイミング スクール				18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			18:00 ジュニア スイミング	18:00 ジュニア スイミング			18:00 ジュニア スイミング			18:30 30 映像	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO				
20:00	BLAST 60 映像	19:30 リラックス ヨーガ 45 後藤		19:30 エアロ 上級 40 染谷	19:30 fight 45 映像		19:30 ジュニア スイミング スクール	19:30 ジュニア スイミング スクール				19:40 POWER 60 映像	19:30 CENTERGY 60 映像			19:30 ジュニア スイミング	19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー			19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー			19:15 45 映像					
21:00	CENTERGY 60 Kami			20:30 ACTIVE 60 NAO	20:30 groove 45 映像		19:30 ジュニア スイミング スクール	19:30 ジュニア スイミング スクール				21:00 BLAST 60 映像	21:00 ストリート ダンス 45 HARUKA			19:30 ジュニア スイミング	21:00 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー			21:00 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー								
22:00				20:45 アクア 40 後藤			19:30 ジュニア スイミング スクール	19:30 ジュニア スイミング スクール				21:00 BLAST 60 映像	21:00 ストリート ダンス 45 HARUKA			19:30 ジュニア スイミング	21:00 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー			21:00 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー								

【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**  
 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!