

	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	9:40 ピラティス 30 UNO			9:30 脂肪燃焼エアロ 40 堀	9:30 ステップ EX1 KAZU	10:00				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																									9:45 朝活ヨガ45 RUMIKO	10:15 ジュニア空手 (初級)		
10:20	CENTERGY 60 AYAH				10:30 ステップ EX1 KAZU	10:30 ジャズダンス (有料) 柳下			10:25 身体調整ストレッチ 40 寺田	10:30 Best-hit Pop's 45 UNO			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								10:50 ZUMBA 45 あつこ					
11:00																												
11:40	ACTIVE 60 KEI	あいみ			11:20 ステップ EX3 45 吉田	11:20 (有料) 柳下			11:20 エアロ上級 40 吉田	11:25 マットサイエンス 40 染谷			11:40 ステップ EX2 40 大谷	11:35 ラテンエアロ 40 MEGUMI								11:50 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	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			12:15 ステップ EX1 吉田	12:20 簡化太極拳 30 鈴木			12:40 プラナヨーガ 45 冨永	12:30 パレエ初級 (有料) 七海 13:45	12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 14:00								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			13:20 エアロ初級 丸山	13:30 パレエ基礎 (有料) あいみ			13:45 BLAST 45 MOSSA トレーナー	14:15 鈴木			13:45 フィットネス タイチー 45 冨永	14:00 ジャズダンス NOBUMI								13:00 60 KUNI						
14:50	マットサイエンス 45 丸山	14:40 エアロ初級30映像			14:20 fight 45 KYON	15:00 パレエポワントクラス 45 (有料) あいみ			14:45 CENTERGY 60 AYAH	14:45 60 映像			14:50 ACTIVE 60 KEI	15:15 ジャズダンス (有料) NOBUMI								14:20 45 KUNI						
15:00																									15:00 ジュニアスイミングスクール			
16:00																									15:25 マットサイエンス 45 KUNI			
16:40	16:40~17:30 ジュニアパレエ (幼児)				16:30 太極剣	16:00 ジュニア 体操教室																			16:00 ジャズダンス <同好会> 梅田			
17:00					17:00 プレミアムレッスン 斎藤(富) 有料 17:45																							
17:45	17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)				18:00 足裏リンパ 30 久波																							
18:00																												
19:00																												
19:30																												
19:45	BLAST 60 映像	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 ステップ EX2 40 染谷	19:30 プラナヨーガ 45 RUMIKO			19:30 POWER 45 映像	19:25 CENTERGY 60 映像								19:00 fight 60 映像						
20:00																												
21:00	CENTERGY 60 Kami				20:30 ACTIVE 60 NAO	20:30 groove 45 映像			20:30 fight 60 KYON	20:30 HIP HOP 45 MIYU			20:30 BLAST 60 NAO	21:00 ストリートダンス 45 HARUKA														
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
台の昇降で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!

9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00