

	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	9:20 ピラティス 45 MAYA			9:30 エアロ 40 KAZU	9:30 プラナヨーガ 40 大谷			9:30 エアロ 40 堀	9:40 ラテン 30 UNO			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 パレエ初級(有料)			10:30 ステップ EX1 KAZU	10:30 ジャズダンス			10:25 身体調整ストレッチ 40 寺田	10:25 Best-hit Pop's 45 UNO			10:30 シニアマットピラティス 45 飯島	10:20 エアロ 30 映像	10:00 姿勢改善クラス(有料) RISA						10:50 ZUMBA 45 あつこ	10:15 ジュニア空手(初級)			
11:00	11:40 ACTIVE 60 KEI	12:15 超固い人のストレッチ(有料) 花木 13:30			11:20 BLAST 45 MOSSA トレーナー	(有料) 柳下			11:20 ACTIVE 45 KEI	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 朝フローヨガ(有料) RUMIKO	11:15 ジュニア空手(初級)			
12:00	14:00 PPL 30 花木	13:50 ステップ映像			12:25 エアロ 30 丸山	12:30 フィットネスフラ 45 映像			12:20 マットサイエンス30しおり 13:45	12:20 簡化太極拳 30 鈴木			12:35 プラナヨーガ 45 富永	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 橋名時太極拳<同好会> 大場	12:30 ジュニアスイミングスクール			
13:00	14:50 マットサイエンス 45 丸山	14:40 エアロ初級30映像			13:20 背骨ケア 45 丸山	13:30 パレエ基礎(有料) あいみ			13:45 BLAST 45 KEI	14:30 太極功夫扇(有料) 鈴木			14:00 ジャズダンス 45 富永	14:00 NOBUMI	14:00 ジャズダンス(有料) NOBUMI						13:00 POWER 60 KUNI	12:45 橋名時太極拳<同好会> 大場	12:15 ジュニアスイミングスクール		
14:00	16:40~17:30 ジュニアパレエ(幼児)	17:45~19:00 ジュニアパレエ(児童)			14:20 太極剣	15:00 体操教室			14:45 CENTERGY 60 AYAH	14:45 POWER 60 映像			14:35 フィットネスタイチー 45 富永	14:35 NOBUMI	14:35 ジャズダンス(有料) NOBUMI						14:20 CENTERGY 60 映像	14:15 パレエポワントクラス 45 七海 14:00	14:30 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		15:30 簡化太極拳 45 斎藤(富)	16:00 パレエポワントクラス 45(有料) あいみ			15:00 CENTERGY 60 AYAH	15:00 POWER 60 映像			15:00 ACTIVE 60 NAO	15:15 15:30	15:15 15:30						15:00 足裏リンパ 45 久波	15:00 ジュニアスイミングスクール	15:00 インストラクターアカデミー養成コース		
16:00					16:30 ジュニア	16:00 ジュニア			17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster			16:40 ウェープリング&ボール 寺田(佳)	16:30 体操教室	17:00 avex Dancemaster	17:00 スターター SHINJI					16:00 ジャズダンス<同好会> 梅田	16:00 インストラクターアカデミー養成コース			
17:00					17:45 プレミアムレッスン 斎藤(富) 17:45 18:00	18:00 足裏リンパ 30 久波			18:00 チアダンス 児童B	18:15 avex Dancemaster			17:00 ジュニア	17:00 体操教室	17:00 avex Dancemaster	17:00 スターター SHINJI					16:00 ジャズダンス<同好会> 梅田	16:00 インストラクターアカデミー養成コース			
18:00					18:00 足裏リンパ 30 久波	18:00 足裏リンパ 30 久波			18:15 ベーシック KANA	18:15 avex Dancemaster			17:00 体操教室	17:00 体操教室	17:00 avex Dancemaster	17:00 スターター SHINJI					16:00 ジャズダンス<同好会> 梅田	16:00 インストラクターアカデミー養成コース			
19:00					19:30 エアロ 40 染谷	19:30 45 映像			19:30 ステップ EX2 40 染谷	19:30 プラナヨーガ 45 RUMIKO			17:00 体操教室	17:00 体操教室	17:00 avex Dancemaster	17:00 スターター SHINJI					16:00 ジャズダンス<同好会> 梅田	16:00 インストラクターアカデミー養成コース			
20:00	19:30 BLAST 60 映像	19:30 リラックス ヨーガ 45 後藤			20:30 ACTIVE 60 NAO	20:30 45 映像			20:30 HIP HOP 45 MIYU	20:45 夜ヨガ(有料) RUMIKO			17:00 体操教室	17:00 体操教室	17:00 avex Dancemaster	17:00 スターター SHINJI					16:00 ジャズダンス<同好会> 梅田	16:00 インストラクターアカデミー養成コース			
21:00	21:00 CENTERGY 60 Kami	エアロクラス 初めての方や体力に自信のない方でも参加しやすいクラス			20:45 アクア 40 後藤	20:30 45 映像			20:30 HIP HOP 45 MIYU	20:45 夜ヨガ(有料) RUMIKO			17:00 体操教室	17:00 体操教室	17:00 avex Dancemaster	17:00 スターター SHINJI					16:00 ジャズダンス<同好会> 梅田	16:00 インストラクターアカデミー養成コース			
22:00		エアロクラス 初めての方や体力に自信のない方でも参加しやすいクラス											17:00 体操教室	17:00 体操教室	17:00 avex Dancemaster	17:00 スターター SHINJI					16:00 ジャズダンス<同好会> 梅田	16:00 インストラクターアカデミー養成コース			

【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!



**GROUP FIGHT**  
 ストレス発散！シェイプアップに！  
 定員A50名 B35名

**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！