

	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 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	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			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			10:25 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	10:30 姿勢改善クラス(有料) RISA	10:30 アクア 40 大谷					10:50 ZUMBA 45 あつこ	10:15 ジュニア空手 (初級)						
11:00	60 AYAH	バレエ 初中級 (有料) あいみ			11:20 (有料) 柳下				11:20 ACTIVE 45 KEI	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															
11:40			11:30 1DAY SWIMMING TOMOMI (有料)		11:20 BLAST 45 MOSSA トレーナー	12:30 柳下			12:20 簡化太極拳 30 鈴木	12:25 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 1DAY SWIMMING 岩下 (有料)	11:50 朝フローヨガ (有料) RUMIKO						
12:00	60 KEI	12:15 超固い人のストレッチ (有料) 花木			12:25 エアロ 30 丸山	12:30 フィットネスフラ 45 映像			12:05 ステップ EX1 AYAH	13:00 太極功夫扇 (有料) 鈴木			12:35 プラナヨーガ 45 雷永	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							
13:00	脂肪燃焼エアロ 40 KAZU	13:30			13:20 マット背骨ケア 45 丸山	13:30			13:05 マットサイエンス30 しおり	13:45 (有料) 鈴木			13:35 フィットネスタイチー 45 雷永	14:00 ジャズダンス (有料) NOBUMI							13:00 60 KUNI							
14:00	PPL 30 花木	13:50 初級 ステップ 映像			14:20 fight 45 KYON	15:00 柳下			14:45 60 AYAH	14:30			14:35 NOBUMI	14:00 ジャズダンス (有料) NOBUMI							13:45 60 NAO	14:15 パレエ中級 (有料) 七海 14:00						
14:50	マットサイエンス 45 丸山	14:40 エアロ初級30 映像			15:00 ジュニアスイミングスクール	15:10			14:45 60 AYAH	14:45 60 映像			14:35 NOBUMI	14:35 ジャズダンス (有料) NOBUMI							14:20 60 KUNI	14:15 映像						
15:00					15:30 簡化太極拳 45 齋藤(富)	16:00 柳下			15:00 ジュニアスイミングスクール	15:10			15:00 ACTIVE 60 NAO	15:15							14:30 ジュニアスイミングスクール	15:00 45 KUNI	15:00					
16:00		15:45 ウェープリング & ボール 寺田(佳)			16:00 ジュニア	16:30			15:30 簡化太極拳 45 (有料) あいみ	16:00 柳下			15:30 ジュニア体操教室	15:30							15:25 マットサイエンス 45 KUNI	16:00 ジャズダンス <同好会> 梅田						
16:40	16:40~17:30 ジュニアパレエ (幼児)				16:30 太極剣	16:30			16:00 ジュニア	16:30			16:30 ジュニア体操教室	16:30							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 齋藤(富) 有料 17:45	17:00 体操教室			17:00 太極剣	17:00			17:00 体操教室	17:00														
17:45~19:00	ジュニアパレエ (児童)				17:45 足裏リンパ 30 久波	18:00			17:00 太極剣	17:00			17:00 体操教室	17:00														
18:00					18:00 足裏リンパ 30 久波	18:00			17:00 太極剣	17:00			17:00 体操教室	17:00														
19:00					18:00 足裏リンパ 30 久波	18:00			17:00 太極剣	17:00			17:00 体操教室	17:00														
19:30	BLAST 60 映像	19:30 リラックス ヨーガ 45 後藤			19:30 エアロ 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							19:35 45 映像							
20:00					20:30 ACTIVE 60 NAO	20:30 groove 45 映像			20:30 ステップ EX2 40 染谷	20:30 HIP HOP 45 MIYU	20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO			20:30 BLAST 60 NAO	21:00 ストリートダンス 45 HARUKA													
21:00					20:45 アクア 40 後藤				20:30 ステップ EX2 40 染谷	20:30 HIP HOP 45 MIYU	20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO			20:30 BLAST 60 NAO	21:00 ストリートダンス 45 HARUKA													
22:00					20:45 アクア 40 後藤				20:30 ステップ EX2 40 染谷	20:30 HIP HOP 45 MIYU	20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO			20:30 BLAST 60 NAO	21:00 ストリートダンス 45 HARUKA													

【定員】Aスタジオ35名~45名 Bスタジオ28~33名 プール(アクアビクス等)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!

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