

	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	ラテンエアロ 40 有紀子	ピラティス 45 MAYA			9:30 エアロ 40 KAZU	9:25 プラナヨーガ 45 大谷			9:30 エアロ 40 堀	9:20 ラテン 45 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) あいみ		10:00 水中ウォーキング TOMOMI 10:45 初めてのスイミング TOMOMI (有料)	10:30 ステップ EX1 KAZU	10:30 ジャズダンス (有料) 山賀		10:25 身体調整ストレッチ 40 寺田	10:20 Best-hit Pop's 45 UNO		10:30 アクアサーキット 齋藤		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		10:30 エアロ 40 大谷				10:50 ZUMBA 45 あつこ	10:15 ジュニア空手 (初級)			
11:00	11:40 ACTIVE 60 KEI	12:15 超固い人のストレッチ (有料) 花木		11:30 1DAY SWIMMING TOMOMI (有料)	11:20 ステップ EX3 45 吉田	12:15 フラエクササイズ 45 吉田		11:20 エアロ 40 吉田	11:20 マットサイエンス 45 柴谷		11:30 1DAY 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 ステップ EX2 40 柴谷				11:50 1DAY SWIMMING 岩下 (有料)	12:45 楊名時太極拳 <同好会> 大場	11:15 朝フローヨガ (有料) RUMIKO		
12:00	13:00 脂肪燃焼エアロ 40 KAZU	13:30 初級ステップ 映像		13:00 アクア30 寺田	12:25 エアロ 30 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		12:45 1DAY SWIMMING 齋藤 (有料)		12:35 プラナヨーガ 45 富永	12:30 パレエ初級 (有料) 七海 13:45 有料	12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 14:00		13:00 ACTIVE 60 映像	12:30 パレエ中級 七海 (有料) 14:00			13:00 60 KUNI	12:30 ジュニアスイミングスクール			
13:00	14:00 PPL 30 花木	14:40 エアロ初級30 映像		14:20 fight 45 KYON	13:45 パレエ基礎 (有料) あいみ	14:15 太極功夫扇 (有料) 鈴木		13:45 BLAST 45 KEI	14:15 NOBUMI		14:45 60 KUNI		14:00 ジャズダンス (有料) NOBUMI	14:00 ジャズダンス (有料) NOBUMI			13:45 CENTERGY 60 AYAH	14:15 パレエポワントクラス 45 七海 有料			14:20 60 KUNI	14:15 映像			
14:00	14:50 マットサイエンス 45 丸山	15:45 ウェープリング & ボール 寺田(佳)		15:00 ジュニアスイミングスクール	15:30 簡化太極拳 45 (有料) あいみ	15:10 ポワントクラス 45 (有料) あいみ		14:45 CENTERGY 60 AYAH	15:30 60 KUNI		15:00 ジュニアスイミングスクール		14:35 ACTIVE 60 映像	15:15 ジュニアスイミング			15:00 足裏リンパ 45 久波	14:30 ジュニアスイミングスクール			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	16:40 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			17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster		16:00 ジュニア体操教室		17:00 avex Dancemaster	17:00 avex Dancemaster				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				
16:00	17:45~19:00 ジュニアパレエ (児童)			17:45 17:45 足裏リンパ 30 久波				18:15 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster		17:00 17:00 avex Dancemaster		18:15 avex Dancemaster	18:00 avex Dancemaster				18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO			18:00 インストラクターアカデミー養成コース				
17:00				18:00 18:00 足裏リンパ 30 久波				19:30 ステップ EX2 40 柴谷	19:25 プラナヨーガ 45 RUMIKO		18:00 18:00 avex Dancemaster		19:30 ステップ EX2 40 柴谷	19:25 プラナヨーガ 45 RUMIKO			19:35 avex Dancemaster				19:00 MOSSA 1・2・5週 FIGHT 3・4週 Groove				
18:00				19:30 エアロ 40 柴谷	19:30 45 M I I			20:30 ステップ EX2 40 柴谷	20:30 プラナヨーガ 45 RUMIKO		19:00 19:00 avex Dancemaster		20:30 ステップ EX2 40 柴谷	20:30 プラナヨーガ 45 RUMIKO			19:35 avex Dancemaster				19:00 MOSSA 1・2・5週 FIGHT 3・4週 Groove				
19:00				20:45 アクア 45 後藤	20:30 HIP HOP 45 MIYU			20:30 60 KYON	20:45 ピラティス 45 久波		19:00 19:00 avex Dancemaster		20:45 BLAST 45 KEI	21:00 ストリートダンス 45 HARUKA			20:35 TEEN ベーシック カトゥー				19:00 MOSSA 1・2・5週 FIGHT 3・4週 Groove				
20:00				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				20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO			19:00 19:00 avex Dancemaster		21:00 HOUSE 【同好会】 HARUKA				20:35 TEEN ベーシック カトゥー				19:00 MOSSA 1・2・5週 FIGHT 3・4週 Groove				
21:00				エアロクラスに慣れた上級者向けクラス。慣れてない方はご遠慮下さい。エアロピクスの動作にランニング等の動きが入る高強度クラス							19:00 19:00 avex Dancemaster						20:35 TEEN ベーシック カトゥー				19:00 MOSSA 1・2・5週 FIGHT 3・4週 Groove				
22:00											19:00 19:00 avex Dancemaster						20:35 TEEN ベーシック カトゥー				19:00 MOSSA 1・2・5週 FIGHT 3・4週 Groove				

【定員】 Aスタジオ35名~50名程度 Bスタジオ28~40名程度 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!

**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!