

	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	プラナヨーガ 45 大谷			9:30 エアロ 40 堀	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			10:00 水中ウォーキング TOMOMI 10:45 初めてスイミング TOMOMI (有料)		10:30 ステップ EX1 KAZU	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 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						9:45 朝活ヨガ45 RUMIKO	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 ステップ EX3 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 シニアマットピラティス 45 飯島	11:35 エアロ 40 MEGUMI			11:30 朝活ヨガ45 RUMIKO				10:50 ZUMBA 45 あつこ							
12:00	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 30 丸山	12:15 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			12:35 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						11:50 ステップ EX2 40 柴谷							
13:00					13:20 背骨ケア 45 丸山	13:30 パレエ基礎 (有料) あいみ			13:00 マットサイエンス 30 吉田	13:00 太極功夫扇 (有料) 鈴木			13:35 フィットネスタイチー 45 冨永	14:00 ジャズダンス (有料) NOBUMI			13:45 パレエ中級(有料) 七海 14:00				12:30 1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)	12:45 楊名時太極拳 <同好会> 大場						
14:00	14:00 PPL 30 花木	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	14:15 60 POWER 映像			14:35 ACTIVE 60 映像	15:15 ジュニア体健教室			14:15 パレエポワントクラス 45 七海 14:00				13:00 60 POWER KUNI	12:45 ジュニアスイミングスクール						
15:00	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)			15:30 簡化太極拳 45 斎藤(富)	16:00 ジュニア体健教室			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			15:00 ACTIVE 60 映像	15:30 ジュニア体健教室			15:00 足裏リンパ 45 久波				14:20 fight 60 映像	14:15 CENTERGY 60 映像	15:00 ジュニアスイミングスクール					
16:00					16:30 ジュニア体健教室				16:00 ジュニア体健教室				16:00 ジュニア体健教室								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						
17:00	16:40~17:30 ジュニアパレエ(幼児)				17:00 プレミアムレッスン 斎藤(富) 17:45 18:00 足裏リンパ 30 久波				17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA			17:00 avex Dancemaster スターター SHINJI															
18:00	17:45~19:00 ジュニアパレエ(児童)				18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA				18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA				18:15 avex Dancemaster ベーシック SHINJI															
19:00					19:30 エアロ 40 柴谷	19:30 groove 45 MII			19:30 ステップ EX2 40 柴谷	19:30 プラナヨーガ 45 RUMIKO			19:30 CENTERGY 60 映像	19:25 60 POWER 映像			18:00 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー	19:00 MOSSA 1・2・5週 FIGHT 3・4週 Groove 45 映像										
20:00	ACTIVE 45 KEI	20:45 ZUMBA 45 CHIKA			20:30 プラナヨーガ 45 CHIKA	20:30 HIP HOP 45 MIYU			20:30 fight 60 KYON	20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO			20:45 BLAST 45 KEI	21:00 ストリートダンス 45 HARUKA			19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー											
21:00																												
22:00																												

【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!