

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	10:00 水中 ウォーキング TOMOMI 10:45 初めてスイミング TOMOMI (有料)	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 ZUMBA 45 CHIKA				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	10:20 CENTERGY 60 AYAH	10:30	11:30 1DAY SWIMMING 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 ダンス系 45 映像				10:30 シニア マットピラティス 45 飯島	10:20 エアロ 30 映像	RISA	10:30 エアロ 40 大谷				9:45 朝活 ヨガ 45 RUMIKO	10:15 ジュニア 空手 (初級)			
11:00	11:40 ACTIVE 60 KEI	12:15		11:20 ステップ EX3 45 吉田	12:15			11:20 マット サイエンス 45 染谷	11:20 マット サイエンス 45 染谷				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 染谷				11:50 朝活 ヨガ 45 RUMIKO	11:15 朝フローヨガ (有料) RUMIKO			
12:00	13:00 脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	13:50 超固い人 の ストレッチ (有料) 花木 13:30	13:00 アクア40 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				12:35 プラナ ヨーガ 45 富永	12:30 バレエ 初級 (有料) 七海 有料 13:45	12:45 ヨガ プレミアムレッスン 大谷 有料 14:00	12:30 CENTERGY 60 AYAH				13:00 60 KUNI	12:45 楊名時 太極拳 《同好会》 大場			
13:00	14:00 PPL 30 花木	14:40 初級 ステップ 映像		14:20 fight 45 KYON	15:00 バレエ 基礎 (有料) あいみ			13:45 BLAST 45 M I I	14:15				14:00 ジャズダンス NOBUMI	14:00 ジャズダンス (有料) NOBUMI		13:45 M groove 45 M I I				13:00 60 KUNI	14:15 バレエ ポワントクラス 45 七海 有料			
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 斎藤(富)	16:00 ジュニア 体操教室			14:45 CENTERGY 60 1・3・4AYHA	60 映像				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				14:20 fight 45 映像	15:00 ジュニア スイミング スクール			
15:00				16:30 太極剣 プレミアム レッスン 斎藤(富) 有料 17:45 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							15:25 マットサイエンス 45 KUNI	16:00 インストラクター アカデミー 養成コース			
16:00	16:40 ジュニアバレエ (幼児)			16:30 ジュニア 体操教室				17:00 avex Dancemaster スターター KANA	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA				18:15 avex Dancemaster ベーシック SHINJI							16:00 ジャズダンス 《同好会》 梅田				
17:00	17:45~19:00 ジュニア バレエ (児童)			17:45 足裏リンパ 30 久波				18:00 チアダンス 児童A	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA				18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI							16:00 ジャズダンス 《同好会》 梅田				
18:00				18:00 足裏リンパ 30 久波				18:00 チアダンス 児童A	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA				18:00 avex Dancemaster スターター SHINJI							16:00 ジャズダンス 《同好会》 梅田				
19:00	19:45 ACTIVE 45 KEI	19:30 リラックス ヨーガ 45 後藤		19:30 エアロ 40 染谷	19:30 M groove 45 M I I			19:30 ステップ EX2 40 染谷	19:30 プラナヨーガ 45 RUMIKO				19:30 CENTERGY 60 1・2 AYAH 3・4映像	19:25 POWER 60 映像						18:00 インストラクター アカデミー 養成コース				
20:00	20:45 ZUMBA 45 CHIKA			20:45 HIP HOP 45 MIYU				20:30 fight 60 KYON	20:30 ピラティス 45 久波				20:45 BLAST 45 KEI	21:00 ストリート ダンス 45 HARUKA						18:30 エアロ30 CHIKA 19:15 ZUMBA 45 CHIKA	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO			
21:00																								
22:00																								

MOSSA

GROUP
fight

GROUP
ACTIVE

GROUP
CENTERGY

GROUP
POWER

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！

【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！