

	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																										9:00	
	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	9:25 プラナヨーガ 45 大谷			9:30 エアロ 40 堀	9:20 Best-hit Pop's 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)			9:00	
10:00	10:20 CENTERGY 60 AYAH	10:30		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	10:30 ジャズダンス (有料)		10:30 アクア 40 UNO	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			10:30 エアロ 40 染谷				9:45 朝活 ヨガ 45 RUMIKO	10:15 ジュニア 空手 (初級)			10:00	
11:00	11:40 ACTIVE 60 KEI	12:15		11:30 1 DAY SWIMMING TOMOMI (有料)	11:20 ステップ EX3 45 吉田	12:15 (有料)			11:20 エアロ 40 吉田	11:20 マット サイエンス 45 染谷				11:35 ラテン エアロ 40 MEGUMI				11:30 ステップ EX2 40 染谷				10:50 ZUMBA 45 あつこ	11:30 ジュニア 空手 (初級)			11:00	
12:00		12:30 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		12:45 ヨガ			12:30 CENTERGY 60 AYAH			11:50 1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)	11:30 まっする 同好会			12:00	
13:00	13:00 脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	13:50 初級 ステップ 映像			13:20 背骨ケア 45 丸山	13:30 バレエ 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 富永	14:00 ジャズダンス NOBUMI				13:45 バレエ 中級 代行：百香 (有料) 14:00			13:00 60 POWER KUNI	12:45 楊名時 太極拳 《同好会》 大場			13:00	
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 バレエ ポワントクラス 45 (有料) あいみ			13:45 BLAST 45 M I I	14:15				14:35 ACTIVE 60 映像	15:15 ジュニア スイミング				14:15 バレエ ポワントクラス 45 代行：百香 有料			14:20 fight 45 KUNI	14:15 インストラクター アカデミー 養成コース			14:00	
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)		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		ジュニア スイミング スクール	14:45 60 POWER AYAH	60 映像				14:30 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	15:00			15:00		
16:00					16:30 太極剣 プレミアム レッスン 斎藤(富) 有料 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 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー				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			16:00	
17:00																										17:00	
18:00																										18:00	
19:00																										19:00	
20:00	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 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 映像	19:25 60 映像				19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー				18:30 エアロ30 CHIKA 19:15 ZUMBA 45 CHIKA	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO			20:00
21:00	20:45 ZUMBA 45 CHIKA	20:45 CENTERGY 60 映像			20:45 アクア 40 後藤	20:45 BLAST 45 M I I			20:30 fight 60 KYON	20:30 ピラティス 45 久波	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											21:00	
22:00																										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！