

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			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)			
10:20 CENTERGY 60 AYAH	10:30 バレエ 初中級 (有料)		10:45 初めてスイミング まみ (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 fight 45 映像		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分前後 映像	10:30 姿勢改善 クラス (有料) RISA	10:30 アクア 40 大谷	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)			
11:40 ACTIVE 60 KEI	12:15 超固い人 の ストレッチ (有料) 花木 13:30		11:30 1 DAY SWIMMING まみ (有料)	11:20 ステップ EX3 45 吉田	12:15 山賀			11:20 エアロ 40 吉田	11:20 マット サイエンス 45 染谷		11:30 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	11:40 ステップ EX2 40 大谷	11:35 groove 30 映像			11:30 ステップ EX2 40 染谷				11:50 朝フローヨガ (有料)	11:30 朝フローヨガ (有料)			
13:00 脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	13:50 初級 ステップ 映像		13:00 アクア40 寺田	13:20 背骨ケア 45 丸山	13:30 エクササイズ 45 吉田			13:00 マット サイエンス30 吉田	13:20 簡化太極拳 45 鈴木		12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	13:35 フィットネス タイマー 45 富永	14:00 ジャズダンス NOBUMI	12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 14:00		13:45 CENTERGY 60 AYAH	14:00 バレエ 中級 百香 (有料) 14:00			13:00 POWER 60 KUNI	12:45 楊名時 太極拳 《同好会》 大場			
14:00 PPL 30 花木	14:40 エアロ 初級30 映像			14:20 fight 45	15:00 あいみ			13:45 BLAST 45 M I I	60 映像			14:35 ACTIVE 60 映像	15:15 ジュニア スイミング		15:00 ジュニア スイミング	14:15 バレエ ポワントクラス 45 百香 有料	14:30			14:20 fight 60 映像	14:15 インストラクター アカデミー 養成コース			
14:50 マットサイエンス 45 丸山	15:30 ジュニア 運動特化型 英語教室		15:00 ジュニア スイミング スクール	15:30 簡化太極拳 45 齋藤(富)	16:00 ジュニア		15:00 ジュニア スイミング スクール	15:10 バレエ ポワントクラス 45 (有料) あいみ	16:00 ジュニア 体操教室			14:45 CENTERGY 60 AYAH	15:30 ジュニア スイミング		15:00 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 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	16:00 インストラクター アカデミー 養成コース		
15:45 ウェープリング &ボール 寺田(佳)				16:30 太極剣 プレミアム レッスン 齋藤(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 カトゥー				16:00 ジャズダンス 《同好会》 梅田				
17:00 研究機関へ 貸出				18:00 足裏リンパ 30 久波				18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA	18:00 avex Dancemaster ベーシック SHINJI			18:15 avex Dancemaster カトゥー				18:30 avex Dancemaster カトゥー				16:00 ジャズダンス 《同好会》 梅田				
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 POWER 60 映像			19:35 avex Dancemaster カトゥー				16:00 ジャズダンス 《同好会》 梅田				
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							16:00 ジャズダンス 《同好会》 梅田				
			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 エアロピク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							21:30 安否確認同 好会														

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

【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！