

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)			
10:00	10:20 CENTERGY 60 AYAH	10:30 バレエ 初中級 (有料)		10:30 ステップ EX1 KAZU	10:30 ジャズダンス (有料)			10:25 身体調整 ストレッチ 40 寺田	10:20 fight 45 映像				10:30 シニア マットピラティス 45 飯島	10:15 エアロ 45 KAZU		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)		
11:00	11:40 ACTIVE 60 KEI	12:15 超固い人 の ストレッチ (有料) 花木 13:30		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				11:40 ステップ EX2 40 大谷	11:30 On the マット 45 齋藤		11:30 ステップ EX2 40 染谷	11:30 1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)				11:50 まっする 《同好会》	11:30 朝フローヨガ (有料)		
12:00	13:00 脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	13:50 初級 ステップ 映像		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 45 鈴木				12:35 プラナ ヨーガ 45 富永	12:30 バレエ 初級 (有料) 代行：紀礼 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 中・上級 スイミング スクール 11月～1月 齋藤 (有料)	12:30 CENTERGY 60 AYAH	12:30 バレエ 中級 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 PPL 30 花木	14:40 エアロ 初級30 映像		14:20 fight 45	15:00 バレエ 基礎 (有料) あいみ			13:45 BLAST 45 KEI	60 映像				14:00 フィットネス タイチー 45 富永	14:00 ジャズダンス NOBUMI		14:35 Mii	14:15 バレエ ポワントクラス 45 百香 有料				14:20 fight 60	14:15 インストラクター アカデミー 養成コース		
14:00	14:50 マットサイエンス 45 丸山	15:30 ジュニア スイミング スクール		15:00 KYON	15:10 バレエ ポワントクラス 45 (有料) あいみ			14:45 CENTERGY 60 AYAH	ジュニア スイミング スクール				14:35 ACTIVE 60 映像	15:15 15:30 ジュニア スイミング		15:00 足裏リンパ 45 久波	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 ジャズダンス 《同好会》 梅田		
15:00	15:45 ウェープリング &ボール 寺田(佳)	ジュニア 運動特化型 英語教室		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	16:00 ジュニア 体操教室			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	18:30 エアロ30 CHIKA 19:15 ZUMBA 45 CHIKA	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO					
16:00	17:00 研究機関へ 貸出			19:30 エアロ 40 染谷	19:30 groove 45 Mii			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							
17:00				20:45 アクア 40 後藤	20:45 BLAST 45 Mii			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										
18:00																								
19:00																								
20:00	19:45 ACTIVE 45 KEI	19:30 リラックス ヨーガ 45 後藤																						
21:00	20:45 ZUMBA 45 CHIKA	20:45 CENTERGY 60 映像																						
22:00																								
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 エアロビ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。 エアロビクスの動作にランニング等の動きが入る高強度クラス												休館日												













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

【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!

STRESS 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！