

	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 バレー 初中級 (有料)		10:00 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 初級エアロ 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	10:15 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)			10:00
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		10:45 1 DAY SWIMMING まみ (有料)	11:20 ステップ EX3 45 吉田	12:15 (有料) 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	11:30 On the マット 45 齋藤			11:30 ステップ EX2 40 染谷				10:50 ZUMBA 45 あつこ	11:00 朝フローヨガ (有料)			11:00
12:00		12:30 超固い人 の ストレッチ (有料) 花木 13:30			12:25 エアロ 30 丸山	12:30 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		12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)		12:35 プラナ ヨーガ 45 富永	12:30 バレー 初級 (有料) 代行：紀礼 13:45	12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 有料 14:00	12:45 中・上級 スイミング スクール 11月～2月 齋藤 (有料)				11:50 groove 45 映像	12:00 まっする 《同好会》	12:00 RUMIKO 12:15		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		13:00 水中ウォーキング 寺田	13:20 背骨ケア 45 丸山	13:30 バレー 基礎 (有料) あいみ			13:00 マット サイエンス30 吉田	13:20 POWER 60 映像				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 groove 45 映像	14:00 バレー 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		ジュニア スイミング スクール	13:00
14:00	14:00 PPL 30 花木	14:40 エアロ 初級30 映像		13:15 アクア30 寺田	14:20 fight 45 KYON	15:00 15:10 バレー ポワントクラス 45 (有料) あいみ 16:00		15:00 ジュニア スイミング スクール	14:45 BLAST 45 KEI	60 映像				14:35 ACTIVE 60 映像	15:15 ジャズダンス (有料) NOBUMI 15:30		15:00	15:00 足裏リンパ 45 久波	14:15 バレー ポワントクラス 45 百香 有料		14:30	14:20 fight 45 映像	14:15 CENTERGY 60 映像	15:00	14:00	
15:00	丸山	15:30 ジュニア 運動特化型 英語教室		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 体操教室		ジュニア スイミング スクール	15:00 CENTERGY 60 AYAH	ジュニア スイミング スクール					ジュニア スイミング		ジュニア スイミング	15:00 足裏リンパ 45 久波			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		インストラクター アカデミー 養成コース	15:00	15:00
16:00	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										ジュニア 体操教室										16:00	
17:00					17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA			17:00	17:00 avex Dancemaster スターター KANA				17:00 avex Dancemaster スターター SHINJI				avex Dancemaster Dance NATION							17:00	
18:00					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				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				18:00		
19:00		19:30 リラックス ヨーガ 45 後藤			19:30 エアロ 40 染谷	19:30 BLAST 45 KYON			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 TEEN ベーシック カトゥー							19:00	
20:00	20:45 ZUMBA 45 CHIKA	20:45 ピラティス 45 久波		20:45 アクア 40 後藤	20:30 fight 60 KYON	20:30 HIP HOP 45 MIYU			20:35 ピラティス 45 久波	20:30 groove 45 映像		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											20:00
21:00																										21:00
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						21:45 安否確認 《同好会》									インストラクター アカデミー (有料)							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！

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!

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！