

月				火				水				木				金				土					
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		9:25 エアロ 40 KAZU	9:30 ブラナヨーガ 45 大谷		9:30 Best-hit Pop's 45 CHIKA	9:20 堀	9:30 エアロ 40 EX1 KAZU	10:00 初級エアロ 40 寺田	10:30 アクア 40 UNO	9:30 脂肪燃焼 エアロ 40 飯島	9:30 ステップ EX1 45 KAZU	10:00 姿勢改善 クラス (有料) RISA	9:30 朝活 ヨガ45 RUMIKO	9:00 ジュニア 空手 (初級)	9:00 ジュニア 空手	9:00 エアロ 初級ロー 映像	9:00 ジュニア 空手						
10:00	10:20 CENTERGY 60 AYAH	10:30 バレエ 初中級 (有料)	10:00 初めてスイミング まみ (有料)	10:45 1 DAY SWIMMING まみ (有料)	10:30 ステップ EX1 45 吉田	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 初級エアロ 45 映像	10:30 アクア 40 山賀	10:30 サークリット 齋藤	10:30 エアロ 40 吉田	10:15 エアロ 45 KAZU	10:30 アクア 40 大谷	10:30 エアロ 40 染谷	10:45 朝活 ヨガ45 RUMIKO	10:15 ジュニア 空手 (初級)	10:15 ジュニア 空手								
11:00	11:40 ACTIVE 60 KEI	12:15 あいみ	10:45 1 DAY SWIMMING まみ (有料)	11:20 ステップ EX3 45 吉田	11:20 ジャズダンス (有料)	11:20 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)	11:30 On the マット EX2 45 大谷	11:30 ステップ EX2 40 齋藤	11:40 フィットネス タイチー 45 富永	11:40 パレエ ヨガ 45 富永	11:40 ヨーガ 45 大谷	11:30 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	11:30 1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)									
12:00	12:30 超面白い人の ストレッチ (有料)	12:15 超面白い人の ストレッチ (有料)	13:00 水中ウォーキング 寺田	13:00 水中ウォーキング 寺田	13:00 エクササイズ 45 丸山	13:00 バレエ 基礎 (有料)	12:25 エアロ 30 丸山	12:30 ステップ EX1 30 吉田	12:30 フラ エクササイズ 45 吉田	12:30 マットサイエンス 30 吉田	12:30 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	12:30 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	12:30 フィットネス タイチー 45 富永	12:30 パレエ ヨガ 45 富永	12:30 ヨーガ 45 大谷	12:30 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	12:30 1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)								
13:00	13:00 脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	13:30 花木	13:00 水中ウォーキング 寺田	13:15 背骨ケア 寺田	13:20 初級ステップ 映像	13:30 45 丸山	13:00 水中ウォーキング 寺田	13:20 初級ステップ 映像	13:30 バレエ 基礎 (有料)	13:45 BLAST 45 KEI	13:45 POWER 60 映像	13:45 フィットネス タイチー 45 富永	13:45 ジャズダンス NOBUMI ジャズダンス (有料)	13:45 バレエ 中・上級 スイミング スクール 代行：紀礼 有料	13:45 ヨーガ 45 大谷	13:45 フィットネス タイチー 45 富永	13:45 パレエ ヨガ 45 KUNI	13:45 ヨーガ 45 KUNI							
14:00	14:40 PPL 30 花木	14:40 エアロ 初級30 映像	14:40 初級ステップ 映像	14:40 GROUP fight 45 KAZU	14:40 初級ステップ 映像	14:40 初級ステップ 映像	14:20 GROUP fight 45 KAZU	14:45 KYON	15:00 KYON	15:00 KYON	15:00 KYON	15:00 KYON	休館日	15:00 KYON											
15:00	15:30 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 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール	15:30 ジュニア スイミング スクール				
16:00	15:45 ウエーブリンク & ボール 寺田(佳)	15:30 ジュニア 運動特化型 英語教室	15:30 ジュニア スイミング スクール	16:00 ジュニア スイミング スクール	16:30 太極剣 プレミアム レッスン 齋藤(富) 有料 17:45																				
17:00																									
18:00																									
19:00																									
20:00	19:45 ACTIVE 45 KEI	20:45 ピラティス 45 久波	19:30 リラックス ヨガ 45 後藤	19:30 エアロ 40 染谷	19:30 BLAST 45 KYON	19:30 HIP HOP 45 MIYU	19:30 ピラティス 45 久波																		
21:00	ZUMBA 45 CHIKA	20:45 ピラティス 45 久波	GROUP fight 60 KYON	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波	20:45 ピラティス 45 久波				
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。慣れない方はご遠慮下さい。																						

★翌月分のWEB予約は  
毎月25日 AM 2時~

【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。

MOSSAプログラムはアメリカで開発されたブ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!

MOSSA

MOSSA  
LET'S MOVE!

GROUP FIGHT  
ストレス発散！シェイプアップに！