

	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	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 ピラティス 45 ほたる				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 初めてスイミング まみ (有料)	10:30 ステップ EX1 KAZU	10:30		10:30 アクア 40 UNO	10:20 ZUMBA 45 ほたる				10:30 シニア マットピラティス 45 飯島	10:15 エアロ 45 KAZU	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)			10:00
11:00	11:40 ACTIVE 60 KEI	12:15		10:45 1 DAY SWIMMING まみ (有料)	11:20 ステップ EX3 45 吉田	12:15			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	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					12:25 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	12:45 ヨガ	12:45 中・上級 スイミング スクール 11月~2月 齋藤 (有料)		12:30 パレエ 中級 百香 (有料) 14:00			11:50 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 超固い人 の ストレッチ (有料) 花木 13:30		13:00 水中ウォーキング 寺田 13:15 アクア30 寺田	13:20 背骨ケア 45 丸山	13:30 パレエ 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			13:45 フィットネス タイチー 45 富永	14:00 ジャズダンス NOBUMI	14:35 ジャズダンス (有料) NOBUMI			13:45 M groove 45 映像	14:15 パレエ ポワントクラス 45 百香 有料			13:00 POWER 60 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 初級 ステップ 映像			14:20 fight 45 KYON	15:00 パレエ 基礎 (有料) あいみ			13:45 BLAST 45 KEI	60 映像			14:35 ACTIVE 60 映像	15:15 ジュニア スイミング スクール				14:00 M groove 45 映像	14:15 パレエ ポワントクラス 45 百香 有料			14:20 fight 45 KUNI	15:00 ジュニア スイミング スクール			14:00
15:00	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 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 スイミング スクール		15:00 ジュニア スイミング スクール	14:45 CENTERGY 60 AYAH				15:00 ジュニア スイミング スクール					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 インストラクター アカデミー 養成コース			15:00
16:00	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 スイミング スクール			17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANJI			17:00 avex Dancemaster スターター SHINJI					16:00 avex Dancemaster Dance NATION				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			16:00
17:00	17:30 ピラティス 45 ほたる				17:45 足裏リンパ 30 久波	16:00 ジュニア スイミング スクール			17:00 avex Dancemaster スターター KANJI	17:00 avex Dancemaster スターター SHINJI			17:00 avex Dancemaster スターター SHINJI					18:00 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー				15:00 インストラクター アカデミー 養成コース	16:00 インストラクター アカデミー 養成コース			17:00
18:00					18:00 足裏リンパ 30 久波	16:00 ジュニア スイミング スクール			18:15 avex Dancemaster ベーシック KANJI	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANJI			18:15 avex Dancemaster ベーシック SHINJI					18:30 エアロ30 CHIKA 19:15 ZUMBA 45 CHIKA	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO			18:00 インストラクター アカデミー 養成コース	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO			18:00
19:00					19:30 ステップ EX2 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				18:30 エアロ30 CHIKA 19:15 ZUMBA 45 CHIKA	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO			19:00
20:00	19:45 ACTIVE 45 KEI	20:45 ピラティス 45 久波			20:30 HIP HOP 45 MIYU	20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO			20:35 ピラティス 45 久波	21:45 安否確認 《同好会》			20:45 BLAST 45 KEI	21:00 ストリート ダンス 45 HARUKA				19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー				19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー	19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー			20:00
21:00	20:45 ZUMBA 45 CHIKA	20:45 ピラティス 45 久波			20:30 HIP HOP 45 MIYU	20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO			20:35 ピラティス 45 久波	21:45 安否確認 《同好会》			20:45 BLAST 45 KEI	21:00 ストリート ダンス 45 HARUKA				19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー				19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー	19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー			21:00
22:00					20:30 HIP HOP 45 MIYU	20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO			20:35 ピラティス 45 久波	21:45 安否確認 《同好会》			20:45 BLAST 45 KEI	21:00 ストリート ダンス 45 HARUKA				19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー				19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー	19:35 avex Dancemaster TEEN ベーシック カトゥー			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!

STRESS 発散! シェイプアップに!

有酸素から筋トレまで総合的に!

ヨガとピラティスで理想の身体に!

エキサイティングなバーベルEX!

台の昇降で1歩ずつ下半身を強化!

とにかく楽しくダンスフィットネス!