



 初心者向け



シュー^ズ不要



者向け  [当記入クラス](#)



レッスンスケジュール

令和8年 2月 (改訂)

【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

【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能。

WEB予約・レンタカー開始30日前まで。当
ご自由にご記入の上ご参加ください。

ご自由にご記入の上ご参加ください。

★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!

