

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			9:25 エアロ40	9:30 ブラナヨーガ		9:20 ピラティス45	9:30 エアロ40	9:20 ピラティス45		9:30 脂肪燃焼エアロ40	9:30 ステップEX1	10:00		9:30 朝活ヨガ45		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 CENTERGY60 AYAH	10:30 MAYA	10:00 初めてミミングまみ(有料)	10:30 KAZU	10:45 1DAY SWIMMINGまみ(有料)	10:30 ジャズダンス(有料)	10:30 アクア40	10:25 身体調整ストレッチ40寺田	10:20 ZUMBA45	10:30 アクア40	10:30 サーキット齋藤	10:15 エアロ45	10:30 姿勢改善クラス(有料)	10:30 アクア40	10:30 エアロ40	10:45 朝活ヨガ45	10:15 ジュニア空手(初級)	10:00	10:20	10:30	10:45	11:00			
11:00	11:40 ACTIVE60 KEI	12:15 バレエ初中級(有料)	10:30 あいみ(有料)	11:20 ステップEX345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 1DAY SWIMMING齋藤(有料)	11:30 マットサイエンス45染谷	11:30 1DAY SWIMMING齋藤(有料)	11:30 エアロ40大谷	11:30 ステップEX240染谷	11:30 バレエ45ヨガ	11:30 バレエ45ヨガ	11:30 1DAY SWIMMING岩下(有料)	11:30 朝フローヨガ(有料)	11:00	11:30	11:45	12:00	12:00			
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	13:00 エアロ30丸山	13:15 アクア30寺田	13:30 背骨ケア	13:30 バレエ基礎(有料)	13:30 フラエクササイズ45吉田	13:30 マットサイエンス30吉田	13:30 マットサイエンス30吉田	13:30 パレエ初級(有料)	13:45 fight45伸	13:45 fight45伸	13:45 fight45伸	13:45 fight45伸	13:45 fight45伸	13:00 POWER60映像	13:00 POWER60映像	13:00 POWER60映像	13:00 POWER60映像	13:00 POWER60映像	13:00 POWER60映像	13:00 POWER60映像	13:00 POWER60映像	
13:00	13:00 脂肪燃焼エアロ40KAZU	13:30 花木	13:30 初級ステップ映像	13:30 丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山	13:30 45丸山		
14:00	14:00 PPL30花木	14:40 エアロ初級30映像	15:00 ジュニアスイミングスクール	15:00 KYON	15:10 バレエ45(有料)	15:30 簡化太極拳45(有料)	16:00 ジュニアスイミングスクール	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	
15:00	14:50 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	15:30 ジュニアスイミングスクール	15:30 KYON	15:10 バレエ45(有料)	15:30 簡化太極拳45(有料)	16:00 ジュニアスイミングスクール	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	
16:00	15:45 ウエーブリンク＆ボール寺田(佳)	16:30 太極剣	16:30 プレミアムレッスン齋藤(富)有料	16:30 KYON	16:30 バレエ45(有料)	16:30 体操教室	17:00 チアダンス児童A	17:00 avex Dancemaster	17:00 スターターKANA	17:00 ベーシックKANA	17:00 ベーシックSHINJI	17:00 avex Dancemaster	17:00 スターターSHINJI	17:00 avex Dancemaster	17:00 ベーシックSHINJI	17:00 avex Dancemaster	17:00 TEENスターKATOWA	17:00 avex Dancemaster	17:00 TEENスターKATOWA	17:00 avex Dancemaster					
17:00	17:30 ピラティス45ほたる	17:30 ピラティス45ほたる	17:30 ピラティス45ほたる	17:30 KYON	17:30 ピラティス45ほたる	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	17:30 KYON	
18:00	18:00 足裏リンパ30久波	18:00 足裏リンパ30久波	18:00 足裏リンパ30久波	18:00 KYON	18:15 avex Dancemaster	18:15 ベーシックKANA	18:15 ベーシックSHINJI	18:15 avex Dancemaster	18:15 avex Dancemaster	18:15 avex Dancemaster	18:15 avex Dancemaster	18:30 エアロ30CHIKA	18:30 エアロ30CHIKA	18:30 エアロ30CHIKA	18:30 エアロ30CHIKA	18:30 エアロ30CHIKA	18:30 エアロ30CHIKA	18:30 エアロ30CHIKA	18:30 エアロ30CHIKA	18:30 エアロ30CHIKA	18:30 エアロ30CHIKA	18:30 エアロ30CHIKA	18:30 エアロ30CHIKA	18:30 エアロ30CHIKA	18:30 エアロ30CHIKA
19:00	19:45 ACTIVE45KEI	19:45 リラックスヨガ45後藤	19:30 エアロ40染谷	19:30 BLAST45KYON	19:30 ピラティス45久波	19:30 夜ヨガ(有料)	19:30 RUMIKO	19:30 ステップEX240染谷	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸	19:30 ピラティス45伸		
20:00	20:45 ピラティス45久波	20:45 ZUMBACHIKA	20:45 アクア40後藤	20:45 fight60KYON	20:30 HIPHOP45MIYU	20:45 夜ヨガ(有料)	20:45 RUMIKO	20:35 ピラティス45久波	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸	20:45 ピラティス45伸		
21:00	21:45 ピラティス45久波	21:45 ZUMBACHIKA	21:45 ピラティス45久波	21:45 KYON	21:45 MIYU	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	21:45 HARUKA	
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!

MOSSA

MOSSA
LET'S MOVE!

GROUP FIGHT

GROUP FIGHT
ストレス発散！シェイプアップに！

GROUP ACTIVE

GROUP ACTIVE
有酸素から筋トレまで総合的に！

GROUP CENTERGY

GROUP CENTERGY
ヨガとピラティスで理想の身体に！

GROUP POWER

GROUP POWER
エキサイティングなバーベルEX！

GROUP BLAST

GROUP BLAST
台の昇降で1歩ずつ半身を強化！

GROUP groove

GROUP groove
とにかく楽しくダンスフィットネス！