

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	9:20 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 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)			
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	10:25 身体調整 ストレッチ 40 寺田	10:20 ZUMBA 45 ほたる		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)			
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 (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)			
12:00	13:00 脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	13:30	13:00 水中ウォーキング 寺田	13:20 背骨ケア 45 丸山	13:30			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)	12:30 パレエ 中級 百香 (有料) 14:00			11:50 1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)	12:00 まっする 《同好会》	12:15 RUMIKO		
13:00	14:00 PPL 30 花木	14:40 初級 ステップ 映像		14:20 fight 45 丸山	15:00 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				14:00 ジャズダンス 45 富永	14:00 ジャズダンス (有料) 代行：紀礼 13:45	14:00 ジャズダンス (有料) 代行：紀礼 13:45	14:00 ジャズダンス (有料) 代行：紀礼 13:45	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			
14:00	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 KYON	15:10 パレエ ポワントクラス 45 (有料) あいみ		15:00 ジュニア スイミング スクール	14:45 fight 45 伸	14:45 CENTERGY 60 AYAH		15:00 ジュニア スイミング スクール		14:35 ACTIVE 60 映像	15:15 NOBUMI	15:00	15:00 足裏リンパ 45 久波				14:20 fight 45 映像	15:00 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	15:45 ウェープリング &ボール 寺田(佳)	16:00 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 体操教室			17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA				17:00 avex Dancemaster スターター SHINJI	18:15 avex Dancemaster ベーシック SHINJI	18:00	18:30 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー	18:30 エアロ30 CHIKA 19:15	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO			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			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								
18:00				20:30 HIP HOP 45 MIYU				20:35 ピラティス 45 久波	20:30 fight 45 伸	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										
19:00	19:45 ACTIVE 45 KEI	20:45 ZUMBA 45 CHIKA		20:45 アクア 40 後藤																				
20:00																								
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																					

MOSSA

GROUP

fight

MOSSA

GROUP

ACTIVE

MOSSA

GROUP

CENTERGY

MOSSA

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、効果性に優れた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!





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  
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！