

	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			9:30 エアロ 40	9:25 プラナヨーガ 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 堀	9:30 ステップ EX1 KAZU			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	10:30 MAYA	10:00 初めてスイミング まみ(有料)		10:30 ステップ EX1 KAZU	10:30 ジャズダンス		10:30 アクア 40	10:25 身体調整ストレッチ 40 寺田	10:20 ZUMBA 45			10:30 シニアマットピラティス 飯島	10:15 エアロ 45 KAZU	10:00 姿勢改善クラス(有料) RISA		10:30 エアロ 40 染谷				10:45 朝活ヨガ45 RUMIKO	10:15 ジュニア空手(上級)			
11:00	11:40 AYAHと一緒に始めて貯筋 AYAH	12:15 あいみ	10:45 1DAY SWIMMING まみ(有料)		11:20 ステップ EX3 45 吉田	(有料) ジャズダンス 山黄		11:20 マット 40 寺田	11:20 エアロ 40 吉田	11:20 ぼたる			11:30 シニアマットピラティス 飯島	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 ストレッチ(有料) 花本	13:00 水中ウォーキング 寺田		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 40 吉田	12:20 簡化太極拳 45 鈴木	12:20 簡化太極拳 45			12:35 プラナヨーガ45 富永	12:30 パレエ初級(有料) 七海	12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷	12:45 中・上級スイミングスクール 齋藤(有料)	12:30 CENTERGY 4 TAKA 11 AYAH 18 AYAH 25 AYAH	12:30 パレエ中級 百香(有料)			11:50 まっする <同好会>	11:30 RUMIKO 12:15			
13:00	14:00 PPL 30 花本	14:40 エアロ初級30映像	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 60 POWER	13:20 60 POWER			13:35 フィットネス スタイチャー 45 富永	14:00 ジャズダンス			13:45 4 TAKA GA 11 映像GG 18 映像GG 26 映像GG	14:00 パレエ 45 百香			12:00 映像GG GA TAKA 映像GG	12:45 楊名時太極拳同好会			
14:00	14:50 マットサイエンス 45	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		14:20 fight 45	15:00 パレエポワントクラス 45(有料) あいみ		14:45 45 伸	14:45 60 POWER	14:35 NOBUMI			14:35 ACTIVE 3 TAKA 10 映像 17 TAKA GA 24 映像	15:15 ジャズダンス(有料) NOBUMI	15:00 ジュニアスイミング	15:00 足裏リンパ 45 久波	14:15 パレエポワントクラス 45 百香				13:00 60 KUNI	14:20 5 映像 12 映像 19 TAKA 26 映像	12:00 ジュニアスイミングスクール		
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 ジュニア		15:30 簡化太極拳 45 齋藤(富)	16:00 ジュニア体操教室		15:30 簡化太極拳 45(有料) あいみ	16:00 60 POWER	17:00 avex Dancemaster スターター KANA			17:00 avexdance master スターター SHINJI	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			14:30 ジュニアスイミングスクール	14:30 パレエ 45 百香			14:20 45 KUNI	15:00 インストラクターアカデミー 養成コース			
16:00	17:30 ピラティス 45 ぼたる	19:10 リラックス ヨーガ 45	17:00 プレミアムレッスン 齋藤(富) 有料		16:30 ジュニア	17:00 太極剣		17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA			18:00 avexdance master スターター SHINJI	19:30 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			15:25 マットサイエンス 45 KUNI	15:25 インストラクターアカデミー(有料)			14:20 5 映像 12 映像 19 TAKA 26 映像	15:00 インストラクターアカデミー 養成コース			
17:00	19:45 ZUMBA 45 CHIKA	20:15 ピラティス 45 久波	17:45 足裏リンパ 30 久波		17:30 ジュニア	18:00 体操教室		18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA	18:15 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:30 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			19:30 avexdance master スターター SHINJI	19:35 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			16:00 インストラクターアカデミー(有料)	18:30 エアロ30 CHIKA 19:15 ZUMBA 45 CHIKA	18:30 ゆるヨガ(有料) REIKO						
18:00	20:45 ACTIVE 45 TAKA	20:15 アクア 40 後藤	18:00 足裏リンパ 30 久波		18:00 ジュニア	18:30 体操教室		18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA	18:15 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:30 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			19:30 avexdance master スターター SHINJI	19:35 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			18:00 インストラクターアカデミー(有料)	18:30 エアロ30 CHIKA 19:15 ZUMBA 45 CHIKA	18:30 ゆるヨガ(有料) REIKO						
19:00	21:00 ACTIVE 45 TAKA	20:15 アクア 40 後藤	18:00 足裏リンパ 30 久波		18:00 ジュニア	18:30 体操教室		18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA	18:15 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:30 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			19:30 avexdance master スターター SHINJI	19:35 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			18:00 インストラクターアカデミー(有料)	18:30 エアロ30 CHIKA 19:15 ZUMBA 45 CHIKA	18:30 ゆるヨガ(有料) REIKO						
20:00	21:00 ACTIVE 45 TAKA	20:15 アクア 40 後藤	18:00 足裏リンパ 30 久波		18:00 ジュニア	18:30 体操教室		18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA	18:15 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:30 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			19:30 avexdance master スターター SHINJI	19:35 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			18:00 インストラクターアカデミー(有料)	18:30 エアロ30 CHIKA 19:15 ZUMBA 45 CHIKA	18:30 ゆるヨガ(有料) REIKO						
21:00	21:00 ACTIVE 45 TAKA	20:15 アクア 40 後藤	18:00 足裏リンパ 30 久波		18:00 ジュニア	18:30 体操教室		18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA	18:15 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:30 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			19:30 avexdance master スターター SHINJI	19:35 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			18:00 インストラクターアカデミー(有料)	18:30 エアロ30 CHIKA 19:15 ZUMBA 45 CHIKA	18:30 ゆるヨガ(有料) REIKO						
22:00	21:00 ACTIVE 45 TAKA	20:15 アクア 40 後藤	18:00 足裏リンパ 30 久波		18:00 ジュニア	18:30 体操教室		18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA	18:15 avex Dancemaster スターター SHINJI	19:30 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			19:30 avexdance master スターター SHINJI	19:35 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			18:00 インストラクターアカデミー(有料)	18:30 エアロ30 CHIKA 19:15 ZUMBA 45 CHIKA	18:30 ゆるヨガ(有料) REIKO						

【スタジオ参加方法】
 Web予約は参加位置を事前に選べます。
 web予約クラスも当日予約に空きがある場合は当日枠にご記入のご参加いただけます。
 Web予約は、レッスン開始30分前まで予約・キャンセル可能。
 当日記入して参加するクラス。
 ※ 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！