

	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 45 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 45 KAZU	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 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						10:45 朝活ヨガ45 RUMIKO	10:15 ジュニア空手(上級)			
11:00	11:40 AYAHと一緒にはじめて貯筋 AYAH	12:15 あいみ	10:45 1DAY SWIMMING まみ(有料)		11:20 ステップ EX3 45 吉田	11:20 ジャズダンス (有料) 山黄		11:20 マット 40 吉田	11:20 エアロ 40 吉田	11:20 マットサイエンス 45 染谷			11:40 ステップ EX2大谷	11:30 On the マット 45			11:30 ステップ EX2 40 染谷				11:50~12:35 映像GG	11:30 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 45 吉田	12:20 簡化太極拳 45	12:20 鈴木			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		12:30 CENTERGY 2 AYAH				13:00 映像GG	12:45 まっする <同好会>	12:15 RUMIKO		
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 映像	13:20 鈴木			13:35 フィットネスタイチャー 45 富永	14:00 ジャズダンス	14:00 プレミアムレッスン 大谷		13:45 映像GB				13:00 映像GG	12:45 映像GG	12:00 ジュニアスイミングスクール		
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	13:50 初級ステップ映像		14:20 45 伸	15:00 パレエポワントクラス 45 (有料) あいみ		14:45 映像	14:45 映像	14:45 映像			14:35 ACTIVE 8・22 TAKA	15:15 NOBUMI	14:00 ジャズダンス		14:15 映像GB				13:00 映像GG	12:45 映像GG	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 ジュニアスイミングスクール	14:50 エアロ初級30映像		15:10 15:10 KYON	15:30 簡化太極拳 45 (有料) あいみ		14:45 映像	14:45 映像	14:45 映像			14:35 ACTIVE 8・22 TAKA	15:15 NOBUMI	14:00 ジャズダンス		14:15 映像GB				13:00 映像GG	12:45 映像GG	12:00 ジュニアスイミングスクール		
16:00	17:30 ピラティス 45 ぼたる	18:00 足裏リンパ 30 久波	15:30 ジュニアスイミングスクール		16:00 ジュニア	16:00 ジュニア		15:30 簡化太極拳 45 (有料) あいみ	16:00 60 映像	16:00 60 映像			15:00 ジュニアスイミング	15:15 NOBUMI	14:00 ジャズダンス		14:15 映像GB				13:00 映像GG	12:45 映像GG	12:00 ジュニアスイミングスクール		
17:00	19:45 ZUMBA 45 CHIKA	20:15 ピラティス 45 久波	16:30 太極剣		17:00 太極剣	17:00 体操教室		16:30 ジュニア	17:00 60 映像	17:00 60 映像			15:00 ジュニアスイミング	15:15 NOBUMI	14:00 ジャズダンス		14:15 映像GB				13:00 映像GG	12:45 映像GG	12:00 ジュニアスイミングスクール		
18:00	20:45 ACTIVE 45 TAKA	21:00 ACTIVE 45 TAKA	17:30 プレミアムレッスン 斎藤(富) 有料		17:45 17:45 斎藤(富) 有料	18:00 体操教室		17:00 太極剣	17:00 60 映像	17:00 60 映像			15:00 ジュニアスイミング	15:15 NOBUMI	14:00 ジャズダンス		14:15 映像GB				13:00 映像GG	12:45 映像GG	12:00 ジュニアスイミングスクール		
19:00	20:15 後藤	20:15 後藤	18:00 足裏リンパ 30 久波		18:00 足裏リンパ 30 久波	18:00 体操教室		17:00 太極剣	17:00 60 映像	17:00 60 映像			15:00 ジュニアスイミング	15:15 NOBUMI	14:00 ジャズダンス		14:15 映像GB				13:00 映像GG	12:45 映像GG	12:00 ジュニアスイミングスクール		
20:00	21:00 ACTIVE 45 TAKA	21:00 ACTIVE 45 TAKA	18:00 足裏リンパ 30 久波		18:00 足裏リンパ 30 久波	18:00 体操教室		17:00 太極剣	17:00 60 映像	17:00 60 映像			15:00 ジュニアスイミング	15:15 NOBUMI	14:00 ジャズダンス		14:15 映像GB				13:00 映像GG	12:45 映像GG	12:00 ジュニアスイミングスクール		
21:00	22:00 エアロクラス	22:00 エアロクラス	18:00 足裏リンパ 30 久波		18:00 足裏リンパ 30 久波	18:00 体操教室		17:00 太極剣	17:00 60 映像	17:00 60 映像			15:00 ジュニアスイミング	15:15 NOBUMI	14:00 ジャズダンス		14:15 映像GB				13:00 映像GG	12:45 映像GG	12:00 ジュニアスイミングスクール		
22:00	22:00 エアロクラス	22:00 エアロクラス	18:00 足裏リンパ 30 久波		18:00 足裏リンパ 30 久波	18:00 体操教室		17:00 太極剣	17:00 60 映像	17:00 60 映像			15:00 ジュニアスイミング	15:15 NOBUMI	14:00 ジャズダンス		14:15 映像GB				13:00 映像GG	12:45 映像GG	12:00 ジュニアスイミングスクール		

【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！