初心者向け　運動機能改善　シューズ不要　上級者向け　当日記入クラス　WEB予約可能

レッスンスケジュール

令和8年 6月　(改訂)

月

Aスタジオ
- 9:20 ラテンエアロ40 有紀子
- 10:20 CENTERGY 60 AYAH
- 11:40 AYAHと一緒にはじめて貯筋 AYAH
- 13:00 脂肪燃焼エアロ40 KAZU
- 14:00 PPL 30 花木
- 14:50 マットサイエンス45 丸山
- 15:45 ウェーブリング&ボール 寺田(佳)
- 17:30 ピラティス45 ほたる
- 19:10 リラックスヨーガ45 後藤
- 20:45 ACTIVE 45 TAKA

Bスタジオ
- 9:20 ピラティス45 MAYA
- 10:30 バレエ初中級(有料) あいみ 12:15
- 12:30 超固い人のストレッチ(有料) 花木 13:30
- 13:50 初級ステップ 映像
- 14:40 エアロ初級30 映像
- 15:30 ジュニア 運動特化型英語教室
- 19:45 ZUMBA 45 CHIKA

天空スタジオ

プール
- 10:00 初めてスイミング まみ(有料)
- 10:45 1DAY SWIMMING まみ(有料)
- 13:00 水中ウォーキング 寺田
- 13:15 アクア30 寺田
- 15:00 ジュニア スイミングスクール
- 20:15 アクア40 後藤

火

Aスタジオ
- 9:30 エアロ40 KAZU
- 10:30 ステップEX1 KAZU
- 11:20 ステップEX3 45 吉田
- 12:25 エアロ30 丸山
- 13:20 背骨ケア 45 丸山
- 14:20 fight 45 KYON
- 15:30 簡化太極拳45 斎藤(富)
- 16:30 太極剣 プレミアムレッスン 斎藤(富) 有料 17:45
- 18:00 足裏リンパ30 久波
- 19:30 エアロ40 染谷
- 20:30 fight 60 KYON

Bスタジオ
- 9:25 プラナヨーガ45 大谷
- 10:30 ジャズダンス(有料) 山賀 12:15
- 12:30 フラエクササイズ45 吉田 13:30
- バレエ基礎(有料) あいみ 15:00
- 15:10 バレエポワントクラス45(有料) あいみ 16:00
- 16:00 ジュニア 体操教室
- 19:30 BLAST 45 KYON
- 20:30 HIP HOP 45 MIYU

天空スタジオ

プール
- 10:30 アクア40 UNO
- 11:20 水中ウォーキング UNO
- 15:00 ジュニア スイミングスクール

水

Aスタジオ
- 9:30 エアロ40 堀
- 10:25 身体調整ストレッチ40 寺田
- 11:20 エアロ40 吉田
- 12:15 ステップEX1 吉田
- 13:00 マットサイエンス30 吉田
- 13:45 fight 45 伸
- 14:45 CENTERGY 60 AYAH
- 17:00 チアダンス 児童A
- 19:30 ステップEX2 40 染谷
- 20:30 fight 45 伸

Bスタジオ
- 9:20 ピラティス45 ほたる
- 10:20 ZUMBA 45 ほたる
- 11:20 マットサイエンス45 染谷
- 12:20 簡化太極拳45 鈴木
- 13:20 POWER 60 映像
- 17:00 avex Dancemaster スターター KANA
- 18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA
- 19:30 プラナヨーガ45 RUMIKO
- 20:30 ピラティス45 久波
- 21:30 安否確認 <同好会>

天空スタジオ

プール
- 10:30 アクアサーキット 齋藤
- 11:30 1DAY SWIMMING 齋藤(有料)
- 12:45 1DAY SWIMMING 齋藤(有料)
- 15:00 ジュニア スイミングスクール
- 20:45 夜ヨガ(有料) RUMIKO

休館日

金

Aスタジオ
- 9:30 脂肪燃焼エアロ40 堀
- 10:30 シニアマットピラティス 飯島
- 11:40 ステップEX2大谷
- 12:35 プラナヨーガ45 冨永
- 13:35 フィットネスタイチー45 冨永
- 14:35 ACTIVE 12.26 TAKA / 5.19 映像
- 17:00 avexdance master スターター SHINJI
- 18:15 avexdance master スターター SHINJI
- 20:30 CENTERGY 5 映像 / 12 AYAH / 19 映像 / 26

Bスタジオ
- 9:30 ステップEX1 KAZU
- 10:15 エアロ45 KAZU
- 11:30 On the マット45 齋藤
- 12:30 バレエ初級(有料) 七海 有料 13:45
- 14:00 ジャズダンス NOBUMI
- ジャズダンス(有料) NOBUMI 15:15
- 15:30 ジュニア 体操教室
- 19:30 groove 45 SHO
- 21:00 ストリートダンス45 HARUKA
- HOUSE【同好会】 HARUKA

天空スタジオ
- 10:00 姿勢改善クラス(有料) RISA
- 12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 有料 14:00

プール
- 10:30 アクア40 大谷
- 15:00 ジュニア スイミング

土

Aスタジオ
- 9:30 朝活ヨガ45 RUMIKO
- 10:30 エアロ40 染谷
- 11:30 ステップEX2 40 染谷
- 12:30 CENTERGY 6 TAKA / 13 AYAH / 20 TAKA / 27 AYAH
- 12:30 MOSSA 6 TAKA / 13 映像 / 20 TAKA / 27 映像
- 15:00 足裏リンパ45 久波
- 18:00 avex Dancemaster TEENスターター カトゥー
- 19:35 avex Dancemaster TEENスターター カトゥー
- インストラクターアカデミー(有料)

Bスタジオ
- ジュニア体操教室
- 12:30 バレエ中級 百香(有料) 14:00
- 14:15 バレエポワントクラス45 百香 有料
- 18:30 エアロ30 CHIKA
- 19:15 ZUMBA 45 CHIKA

天空スタジオ

プール
- ジュニアスイミング
- 1DAY SWIMMING 岩下(有料)
- 14:30 ジュニア スイミングスクール

日

Aスタジオ
- 9:00 エアロ初級ロー 映像
- 9:45 朝活ヨガ45 RUMIKO
- 10:50 ZUMBA 45 あつこ
- 11:50 groove 60 SHO
- 13:15 POWER 45 KUNI
- 14:20 fight 45 KUNI
- 15:25 マットサイエンス45 KUNI
- インストラクターアカデミー(有料)

Bスタジオ
- 9:00 ジュニア空手(初級)
- 10:15 ジュニア空手(上級)
- 11:30 まっする≪同好会≫
- 12:45 楊名時太極拳同好会
- 14:15 CENTERGY 7 映像 / 14 映像 / 21 映像 / 28 AYAH

天空スタジオ
- 11:00 朝フローヨガ(有料) RUMIKO 12:15
- 15:00 インストラクターアカデミー養成コース

プール
- 12:00 ジュニア スイミングスクール

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
- エアロビ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。
- エアロビクスの動作にラニング等の動きが入る高強度クラス

【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　AM２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

- 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パーベル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！