

	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	ピラティス 45 MAYA	ラテン エアロ 40 有紀子			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 エアロ 40 堀	9:30 ステップ EX1 KAZU	10:00 朝活 ヨガ45 RUMIKO					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					10:30 ステップ EX1 KAZU	10:30 ジャズダンス (有料)			10:25 身体調整 ストレッチ 40 寺田	10:20 ZUMBA 45 ほたる			10:30 エアロ 45 KAZU	10:30 アクア 40 大谷	10:30 朝活 ヨガ45 RUMIKO					10:30 エアロ 40 染谷			10:15 朝活 ヨガ45 RUMIKO	10:15 ジュニア 空手 (上級)				
11:00					11:20 ステップ EX3 45 吉田	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 On the マット 45 齋藤	11:30 ステップ EX2 40 染谷	11:30 朝活 ヨガ45 RUMIKO					11:30 エアロ 40 染谷			10:50 ZUMBA 45 あつこ	11:00 朝フローヨガ (有料)				
12:00					12:25 エアロ 30 丸山	12:15 フラ エクササイズ 45 吉田			12:15 ステップ EX1 吉田	12:20 簡化太極拳 45 鈴木			12:30 ジャズダンス (有料)	12:30 ステップ EX2 大谷	12:30 朝活 ヨガ45 RUMIKO					12:30 エアロ 40 染谷			11:50 まっする <同好会>	11:30 RUMIKO 12:15				
13:00					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			12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	12:35 ステップ EX2 大谷	12:30 朝活 ヨガ45 RUMIKO					12:45 1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)			12:45 60 SHO	12:45 橋名時 太極拳 同好会				
14:00					14:20 fight 45 伸	14:15 60 映像			13:45 fight 45 伸	14:45 60 映像			12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	13:35 フィットネ スタイチー 45 富永	12:45 パレエ 初級 (有料) 七海 有料 13:45	12:45 スイミング 上級 齋藤 (有料)			13:45 別途 掲示			13:15 別途 掲示	13:15 60 SHO	13:15 橋名時 太極拳 同好会				
15:00					15:00 fight 45 伸	15:00 fight 45 伸			14:45 fight 45 伸	15:00 fight 45 伸			12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	14:00 ジャズダンス 45 富永	12:45 パレエ 初級 (有料) 七海 有料 13:45	12:45 スイミング 上級 齋藤 (有料)			13:45 別途 掲示			13:45 別途 掲示	13:45 60 SHO	13:45 橋名時 太極拳 同好会				
16:00					15:30 fight 45 伸	15:30 fight 45 伸			15:00 fight 45 伸	15:00 fight 45 伸			12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	14:35 フィットネ スタイチー 45 富永	12:45 パレエ 初級 (有料) 七海 有料 13:45	12:45 スイミング 上級 齋藤 (有料)			13:45 別途 掲示			13:45 別途 掲示	13:45 60 SHO	13:45 橋名時 太極拳 同好会				
17:00					16:30 fight 45 伸	16:30 fight 45 伸			16:30 fight 45 伸	16:30 fight 45 伸			12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	14:35 フィットネ スタイチー 45 富永	12:45 パレエ 初級 (有料) 七海 有料 13:45	12:45 スイミング 上級 齋藤 (有料)			13:45 別途 掲示			13:45 別途 掲示	13:45 60 SHO	13:45 橋名時 太極拳 同好会				
18:00					17:00 fight 45 伸	17:00 fight 45 伸			17:00 fight 45 伸	17:00 fight 45 伸			12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	14:35 フィットネ スタイチー 45 富永	12:45 パレエ 初級 (有料) 七海 有料 13:45	12:45 スイミング 上級 齋藤 (有料)			13:45 別途 掲示			13:45 別途 掲示	13:45 60 SHO	13:45 橋名時 太極拳 同好会				
19:00					17:30 fight 45 伸	17:30 fight 45 伸			17:30 fight 45 伸	17:30 fight 45 伸			12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	14:35 フィットネ スタイチー 45 富永	12:45 パレエ 初級 (有料) 七海 有料 13:45	12:45 スイミング 上級 齋藤 (有料)			13:45 別途 掲示			13:45 別途 掲示	13:45 60 SHO	13:45 橋名時 太極拳 同好会				
20:00					18:00 fight 45 伸	18:00 fight 45 伸			18:00 fight 45 伸	18:00 fight 45 伸			12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	14:35 フィットネ スタイチー 45 富永	12:45 パレエ 初級 (有料) 七海 有料 13:45	12:45 スイミング 上級 齋藤 (有料)			13:45 別途 掲示			13:45 別途 掲示	13:45 60 SHO	13:45 橋名時 太極拳 同好会				
21:00					18:30 fight 45 伸	18:30 fight 45 伸			18:30 fight 45 伸	18:30 fight 45 伸			12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	14:35 フィットネ スタイチー 45 富永	12:45 パレエ 初級 (有料) 七海 有料 13:45	12:45 スイミング 上級 齋藤 (有料)			13:45 別途 掲示			13:45 別途 掲示	13:45 60 SHO	13:45 橋名時 太極拳 同好会				
22:00					19:00 fight 45 伸	19:00 fight 45 伸			19:00 fight 45 伸	19:00 fight 45 伸			12:45 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)	14:35 フィットネ スタイチー 45 富永	12:45 パレエ 初級 (有料) 七海 有料 13:45	12:45 スイミング 上級 齋藤 (有料)			13:45 別途 掲示			13:45 別途 掲示	13:45 60 SHO	13:45 橋名時 太極拳 同好会				

【スタジオ参加方法】
 Web予約は参加位置を事前選べます。
 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！
 定員A50名 B35名

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！

インストラクターアカデミー 養成コース