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 8月　(改訂)

月

	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	9:20 ラテンエアロ 40 有紀子		
10:00	10:20 CENTERGY 60 AYAH	10:30 バレエ 初中級 (有料) あいみ		10:00 初めてスイミング まみ (有料) / 10:45 1 DAY SWIMMING まみ (有料)
11:00	11:40 AYAHと一緒に はじめて貯筋 AYAH			
12:00	13:00 脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	12:15 超固い人のストレッチ (有料) 花木 / 12:30		13:00 水中ウォーキング 寺田 / 13:15 アクア30 寺田
13:00	14:00 PPL 30 花木	13:30 / 13:50 初級ステップ 映像		
14:00	14:50 マットサイエンス 45 丸山	14:30 エアロ 初級30 映像		15:00 ジュニア スイミングスクール
15:00	15:45 ウェーブリング&ポール 寺田(佳)	15:30 ジュニア 運動特化型 英語教室		
16:00	17:30 ピラティス 45 ほたる (実施日 10日・24日)			
17:00	19:10 リラックスヨーガ 45 後藤	19:45 ZUMBA 45 CHIKA		20:15 アクア 40 後藤
18:00	20:45 ACTIVE 45 TAKA			
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

火

	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール
9:00	9:30 エアロ 40 KAZU	9:25 プラナヨーガ 45 大谷		
10:00	10:30 ステップ EX1 KAZU	10:30 ジャズダンス (有料) 山賀		10:30 アクア 40 UNO / 11:20 水中ウォーキング UNO
11:00	11:20 ステップ EX3 45 吉田			
12:00	12:25 エアロ 30 丸山	12:15 / 12:30 フラエクササイズ 45 吉田		
13:00	13:20 背骨ケア 45 丸山	13:30 バレエ 基礎 (有料) あいみ		
14:00	14:20 fight 45 KYON	15:00		15:00 ジュニア スイミングスクール
15:00	15:30 簡化太極拳 45 斎藤(富)	15:10 バレエ ポワントクラス 45 (有料) あいみ		
16:00	16:30 太極剣 プレミアムレッスン 斎藤(富) 有料 17:45	16:00 ジュニア 体操教室		
17:00	18:00 足裏リンパ 30 久波			
18:00	19:30 エアロ 40 染谷	19:30 BLAST 45 KYON		
19:00	20:30 fight 60 KYON	20:30 HIP HOP 45 MIYU		
20:00				
21:00				
22:00				

水

	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール
9:00	9:30 エアロ 40 堀	9:30 ピラティス 30 ほたる		
10:00	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
11:00	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)
12:00	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)
13:00	13:00 マットサイエンス30 吉田	13:20 POWER 60 映像		
14:00	13:45 groove 45 SHO			
15:00	14:45 CENTERGY 60 AYAH			15:00 ジュニア スイミングスクール
17:00	17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター ALISA		
18:00		18:15 avex Dancemaster ベーシック ALISA		
19:00	19:30 ステップ EX2 40 染谷	19:30 プラナヨーガ 45 RUMIKO		
20:00	20:30 fight 45 伸	20:30 ピラティス 45 久波 / 21:30 安否確認 ＜同好会＞		20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO
21:00				
22:00				

木

休館日

金

	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール
9:00	9:30 脂肪燃焼 エアロ40 堀	9:30 ステップ EX1 KAZU	10:00 姿勢改善クラス (有料) RISA	
10:00	10:30 シニアマットピラティス 飯島	10:15 エアロ 45 KAZU		10:30 アクア 40 大谷
11:00	11:40 ステップ EX2大谷	11:30 On the マット 45 齋藤		
12:00	12:40 プラナヨーガ 60 冨永	12:30 バレエ 初級 (有料) 七海 有料 13:45	12:45 ヨーガ プレミアムレッスン 大谷 有料 14:00	12:45 スイミング上級 齋藤 (有料)
13:00	14:00 MOSSA 7/14/21/28 別途掲示	14:00 ジャズダンス NOBUMI / ジャズダンス (有料) NOBUMI 15:15		
14:00				
15:00		15:30 ジュニア 体操教室		15:00 ジュニア スイミング
17:00	17:00 avexdance master スターター SHINJI			
18:00	18:15 avexdance master ベーシック SHINJI			
19:00		19:30 groove 45 SHO		
20:00	20:30 CENTERGY 7/14/21/28 別途掲示	21:00 ストリートダンス 45 HARUKA / HOUSE【同好会】HARUKA		
21:00				
22:00				

土

	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール
9:00	9:30 朝活 ヨガ45 RUMIKO	ジュニア体操教室		ジュニアスイミング
10:00	10:30 エアロ 40 染谷			
11:00	11:30 ステップ EX2 40 染谷			
12:00	12:30 CENTERGY 1/8/22/29 別途掲示	12:30 バレエ 中級 百香 (有料) 14:00		1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)
13:00	13:45 MOSSA 1/8/22/29 別途掲示	14:15 バレエ ポワントクラス 45 百香 有料		
14:00	15:00 足裏リンパ 45 久波			14:30 ジュニア スイミングスクール
15:00				
16:00	18:00 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー			
17:00	19:35 avex Dancemaster TEEN スターター カトゥー	18:30 エアロ30 CHIKA (実施日 1日・22日) / 19:15 ZUMBA30 CHIKA (実施日 1日・22日)	18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO	
18:00	インストラクターアカデミー (有料)			
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

日

	Aスタジオ	Bスタジオ	天空スタジオ	プール
9:00	9:00 エアロ 初級ロー 映像 / 9:45 朝活 ヨガ45 RUMIKO	9:00 ジュニア空手 (初級) / 10:15 ジュニア空手 (上級)		
10:00	10:50 ZUMBA 45 あつこ		11:00 朝フローヨガ (有料) RUMIKO 12:15	
11:00	11:55 groove 60 SHO	11:30 まっする ≪同好会≫		12:00 ジュニア スイミングスクール
12:00	13:15 POWER 45 KUNI	12:45 楊名時太極拳 同好会		
13:00	14:20 fight 45 KUNI	14:15 CENTERGY 映像		
14:00	15:25 マットサイエンス 45 KUNI		15:00 インストラクターアカデミー 養成コース	
15:00				
16:00	インストラクターアカデミー (有料)			
17:00				
18:00				
19:00				
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ン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。**レッスン開始30分前まで予約・キャンセル可能。**
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。

隔週レッスン　。

※ 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 — GROUP　FIGHT　ストレス発散！シェイプアップに！　定員A50名　B35名
- GROUP ACTIVE — GROUP　ACTIVE　有酸素から筋トレまで総合的に！！
- GROUP CENTERGY — GROUP　CENTERGY　ヨガとピラティスで理想の身体に！
- GROUP POWER — GROUP　POWER　エキサイティングなバーベルEX！
- GROUP BLAST — GROUP　BLAST　台の昇降で１歩ずつ下半身を強化！
- GROUP groove — GROUP　groove　とにかく楽しくダンスフィットネス！