

	月				火				水				木	金				土				日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	LINO	OLA	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	LINO	OLA	プール	Aスタジオ	Bスタジオ		LINO	OLA	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	LINO	OLA	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	LINO	OLA	プール
9:00																										9:00
	9:20 ピラティス 45 MAYA	9:20 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	9:30 ピラティス 30 ぼたる				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				9:00 エアロ 初級ロー 映像	9:00 ジュニア 空手 (初級)			9:00
10:00	10:20 CENTERGY 60 AYAH	10:30			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 (有料)				10:25 身体調整 ストレッチ 40 寺田	10:20 ZUMBA 45			10:15 エアロ 45 KAZU	10:30 エアロ 40 染谷						9:45 朝活 ヨガ45 RUMIKO	10:15 ジュニア 空手 (上級)			10:00
11:00	11:40 AYAHと 一緒に はじめて貯筋 AYAH	12:15 あいみ			10:45 1 DAY SWIMMING まみ (有料)	11:20 ステップ EX3 45 吉田	(有料) 山賀			10:30 アクア 40 UNO	11:20 マット サイエンス 45 染谷	11:30 アクア サーキット 齋藤			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)			11:00
12:00	13:00 脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	12:30 超固い人 の ストレッチ (有料) 花木			12:25 エアロ 30 丸山	12:30 フラ エクササイズ 45 吉田	12:15 12:15			12:15 ステップ EX1 吉田	12:20 簡化太極拳 45 鈴木	11:30 1 DAY SWIMMING 齋藤 (有料)			12:40 プラナ ヨーガ 60 富永	12:30 パレエ 初級 (有料) 七海 有料 13:45	12:30 スィミング 上級 齋藤 (有料)					11:55 まっする 《同好会》	11:30 RUMIKO 12:15			12:00
13:00	14:00 PPL 30 花木	13:50 初級 ステップ 映像			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)			14:00 ジャズダンス NOBUMI	14:00 NOBUMI ジャズダンス (有料) NOBUMI	14:15 パレエ 中級 百香 (有料) 14:00	12:30 1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール		12:45 60 SHO 13:15 別途 掲示	12:45 楊名時 太極拳 同好会			13:00	
14:00	14:50 マットサイエンス 45 丸山	15:30 ジュニア 運動特化型 英語教室			15:00 KYON	15:00 パレエ ポワントクラス 45 (有料) あいみ			13:45 45 SHO 14:45 CENTERGY 60 AYAH	15:00 ジュニア スイミング スクール	15:00			15:00 ジュニア スイミング	15:00 足裏リンパ 45 久波	14:15 14:15 ボワントクラス 45 百香 有料	12:30 1 DAY SWIMMING 岩下 (有料)				13:45 45 KUNI	14:20 45 KUNI 映像			14:00	
15:00					16:30 ジュニア 体操教室	16:00 ジュニア 体操教室			17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA	15:00 ジュニア スイミング スクール			17:00 avexdance master スターター SHINJI	18:00 avex Dancemast er TEEN スターター カトゥー	15:00 ジュニア スイミング スクール					14:20 45 KUNI	15:25 マット サイエンス 45 KUNI			15:00	
16:00					16:30 太極剣 プレミアム レッスン 齋藤(富) 有料 17:45	16:00 ジュニア 体操教室			18:00 足裏リンパ 30 久波	18:15 avex Dancemaster ベーシック KANA	15:00 ジュニア スイミング スクール			18:15 avexdance master ベーシック SHINJI	18:30 エアロ30 CHIKA	15:00 ジュニア スイミング スクール					14:20 45 KUNI	15:25 マット サイエンス 45 KUNI			16:00	
17:00	17:30 ピラティス 45 ぼたる				17:30 ピラティス 45 MIYU	17:00 体操教室			19:30 ステップ EX2 40 染谷	19:30 プラナヨーガ 45 RUMIKO	15:00 ジュニア スイミング スクール			19:30 M groove 45 SHO	19:35 avex Dancemast er TEEN スターター カトゥー	15:00 ジュニア スイミング スクール					14:20 45 KUNI	15:25 マット サイエンス 45 KUNI			17:00	
18:00					19:30 エアロ 40 染谷	19:30 BLAST 45 KYON			20:30 20:30	20:30 20:30	15:00 ジュニア スイミング スクール			20:30 CENTERGY 45 伸	21:00 ストリート ダンス 45 HARUKA	18:00 avex Dancemast er TEEN スターター カトゥー	15:00 ジュニア スイミング スクール					14:20 45 KUNI	15:25 マット サイエンス 45 KUNI			18:00
19:00	19:10 リラックス ヨーガ 45 映像	19:45 ZUMBA 45 CHIKA			20:15 水中ウォーキング	20:30 HIP HOP 45 MIYU			20:30 ピラティス 45 久波	20:45 夜ヨガ (有料) RUMIKO	15:00 ジュニア スイミング スクール			20:30 HOUSE 【同好会】 HARUKA	19:35 avex Dancemast er TEEN スターター カトゥー	15:00 ジュニア スイミング スクール					18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO			19:00		
20:00					20:30 エアロクラス 初めての方や体力に自信のない方も参加しやすいクラス エアロピ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。 エアロピクスの動作にランニング等の動きが入る高強度クラス				21:30 安否確認 <同好会>		15:00 ジュニア スイミング スクール					19:35 avex Dancemast er TEEN スターター カトゥー	15:00 ジュニア スイミング スクール					18:30 ゆるヨガ (有料) REIKO			20:00	
21:00	20:45 ACTIVE 45 TAKA										15:00 ジュニア スイミング スクール					19:35 avex Dancemast er TEEN スターター カトゥー	15:00 ジュニア スイミング スクール							21:00		
22:00											15:00 ジュニア スイミング スクール					19:35 avex Dancemast er TEEN スターター カトゥー	15:00 ジュニア スイミング スクール							22:00		

【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5分前まで予約・キャンセル可能。

入場券は、予約完了後、メールで送付されます。

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

GROUP BLAST

MOSSA

GROUP FIGHT

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

GROUP BLAST

【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5分前まで予約・キャンセル可能。
web予約クラスでも予約に空きがある場合はその場でご参加いただけます。

マークなしはフリー入場クラス。予約不要

隔週レッスン ※実施日は別途掲示します。

※ 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

GROUP fight

GROUP ACTIVE

GROUP CENTERGY

GROUP POWER

GROUP BLAST

GROUP groove

STRESS 発散！シェイプアップに！
定員A50名 B35名

有酸素から筋トレまで総合的に！！

ヨガとピラティスで理想の身体に！

エキサイティングなバーベルEX！

台の昇降で1歩ずつ下半身を強化！

とにかく楽しくダンスフィットネス！

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!