

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

枠内に色がついているプログラムは  
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定員制プログラム

ビヨンドプログラム

有料プログラム

月	MONDAY				火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 土 SATURDAY				日 SUNDAY				
10	スタジオ	アリーナ	プール	ジムエリア	スタジオ	アリーナ	プール	ジムエリア	スタジオ	アリーナ	プール	ジムエリア	スタジオ	アリーナ	プール	ジムエリア	スタジオ	アリーナ	プール	ジムエリア	スタジオ	アリーナ	プール	ジムエリア	
10																									
11	10:30~11:15 Group Centery 45 澤井優花	10:45~11:15 青竹ピクス@30 梶原陽子	10:20~11:10 親子ベビースクール	10:30~11:00 サポート時間 トレーナー 11:00~11:20 カウンセリング予約制	10:35~11:05 バクステ(水曜)30 佐々木則子		10:20~11:10 親子ベビースクール	10:30~11:00 サポート時間 トレーナー 10:30~10:50 カウンセリング予約制	10:25~10:55 スイミングスクール 前田貴子	10:30~11:30 フィットネススクール LEVEL1 大塚未朋		10:30~11:00 サポート時間 トレーナー 10:30~10:50 カウンセリング予約制	10:20~11:10 親子ベビースクール				10:20~10:50 【映像プログラム】 腰痛予防ストレッチ30				11:05~11:35 バクステ(水曜)30 吉田絵理			10:20~11:10 親子ベビースクール	
12	11:35~12:05 イージーエアロ30 梶原陽子	11:45~12:45 フィットネススクール LEVEL1 澤井優花	11:15~11:45 水中ウォーキング30 木村真奈美	11:00~11:30 サポート時間 トレーナー 11:00~11:20 カウンセリング予約制	11:20~11:50 バクステ(水曜)30 佐々木則子		11:20~11:50 クロール30 渋谷賢生	11:00~11:30 サポート時間 トレーナー 11:00~11:20 カウンセリング予約制	11:00~12:00 成人スイミングスクール (初級/中級/上級)	11:50~12:20 ZUMBA(30min) 久保みよ		11:00~11:30 サポート時間 トレーナー 11:00~11:20 カウンセリング予約制		10:45~11:45 エアロスクール 梶沢亮太			11:55~12:15 ヨガ45 久保みよ				11:20~12:20 ジュニアエアロスクール			11:00~11:30 サポート時間 トレーナー 11:00~11:20 カウンセリング予約制	
13	12:20~13:05 ハイレストレッヂ45 酒井佳奈子		12:45~13:45 膝履機能改善 水中運動スクール 山本沙優美	13:00~13:30 サポート時間 トレーナー 13:00~13:20 カウンセリング予約制	12:50~13:20 ZUMBA(30min) MEGU		12:45~13:45 成人スイミングスクール (初級/中級/上級)	13:00~13:30 サポート時間 トレーナー 13:00~13:20 カウンセリング予約制	12:40~13:25 ヨガ45 久保みよ			13:00~13:30 サポート時間 トレーナー 13:00~13:20 カウンセリング予約制		12:10~13:10 フィットネススクール LEVEL2 横山聡			12:45~13:15 ヨガ45 梶原陽子				13:00~14:00 フィットネススクール LEVEL3 増山悠			11:30~12:00 サポート時間 トレーナー 11:00~11:20 カウンセリング予約制	
14	13:35~14:05 Group Fight 30 澤井優花	14:00~15:00 フラダンススクール 村木小百合	14:00~14:30 バクステ/平泳ぎ30 菅谷奈央	14:00~14:30 サポート時間 トレーナー 14:00~14:20 カウンセリング予約制	13:35~14:35 チャレンジエアロ60 【有料プログラム】 梶沢亮太		14:00~14:30 バクステ/平泳ぎ30 菅谷奈央	14:00~14:30 サポート時間 トレーナー 14:00~14:20 カウンセリング予約制	13:40~14:10 Group Fight 30 増山悠			14:00~14:30 サポート時間 トレーナー 14:00~14:20 カウンセリング予約制		13:35~14:05 パーソナルシェパ30 大塚未朋			13:30~14:00 ZUMBA(30min) 梶原陽子				13:30~14:00 ZUMBA(30min) 梶原陽子			13:30~14:00 サポート時間 トレーナー 13:30~13:50 カウンセリング予約制	
15	14:25~15:10 ヨガ45 梶原陽子			14:30~15:00 サポート時間 トレーナー 14:30~14:50 カウンセリング予約制	14:50~15:20 【映像プログラム】 MOSSA Power		14:00~15:30 レッツピンポン 卓球台貸出	14:30~15:00 サポート時間 トレーナー 14:30~14:50 カウンセリング予約制	14:25~14:55 ハルトソールシェパ30 大塚未朋			14:30~15:00 サポート時間 トレーナー 14:30~14:50 カウンセリング予約制		14:30~15:15 Group Centery 45 大塚未朋			14:15~14:45 Group Blast 30 稲垣伶菜				14:30~16:00 レッツピンポン 卓球台貸出			13:30~14:00 サポート時間 トレーナー 13:30~13:50 カウンセリング予約制	
16	15:30~16:00 【映像プログラム】 MOSSA Fight				15:30~16:00 【映像プログラム】 MOSSA Fight			15:15~16:15 フィットネススクール LEVEL2 増山悠				15:30~16:00 サポート時間 トレーナー 15:30~16:00 カウンセリング予約制		15:30~15:45 お慶シェパ15			15:30~16:00 Group Power 30 増山悠				15:00~15:45 【LIVE配信】 Group Power 45 齋藤千起			13:30~14:00 サポート時間 トレーナー 13:30~13:50 カウンセリング予約制	
17	16:10~16:40 【映像プログラム】 腰痛予防ストレッチ30				16:10~16:40 【映像プログラム】 腰痛予防ストレッチ30			16:40~17:10 フィットネススクール LEVEL2 稲垣伶菜				16:40~17:10 【映像プログラム】 腰痛予防ストレッチ30		16:10~17:10 フィットネススクール LEVEL2 稲垣伶菜			16:20~16:50 Group Fight 30 川中子凌平				16:00~16:30 【映像プログラム】 MOSSA Centery			16:30~17:30 フィットネススクール LEVEL1 棟方一斗	
18	16:50~17:20 【映像プログラム】 MOSSA Centery				16:50~17:20 【映像プログラム】 MOSSA Centery		14:45~19:30 ジュニアスイミングスクール	17:20~17:50 【映像プログラム】 MOSSA Power				17:20~17:50 【映像プログラム】 MOSSA Power		17:30~18:00 【映像プログラム】 MOSSA Blast			17:00~17:30 LIVE配信 ハルトソールシェパ30 西野知香				16:40~17:10 【映像プログラム】 MOSSA Groove			17:00~18:00 フィットネススクール LEVEL2 澤井優花	
19	17:30~18:00 【映像プログラム】 MOSSA Blast		15:30~20:00 ジュニアスイミングスクール		17:30~18:00 【映像プログラム】 MOSSA Fight		18:10~19:10 フィットネススクール LEVEL1 川中子凌平	17:20~17:50 【映像プログラム】 MOSSA Power				18:45~19:15 Group Power 30 横山聡		18:30~19:15 Group Centery 45 山本沙優美			17:45~18:45 フィットネススクール LEVEL1 川中子凌平				18:15~18:45 【映像プログラム】 MOSSA Power			18:00~18:30 【映像プログラム】 MOSSA Fight	
20	18:45~19:30 レギュラーエアロ45 梶沢亮太			19:15~19:45 サポート時間 トレーナー 19:15~19:35 カウンセリング予約制	18:45~19:15 Group Blast 30 稲垣伶菜			19:00~20:00 フィットネススクール LEVEL1 木村真奈美				19:30~20:15 Group Power 30 横山聡		19:30~20:15 ヨガ45 久保みよ			18:55~19:25 【映像プログラム】 MOSSA Blast				19:35~20:05 【映像プログラム】 MOSSA Centery			19:30~20:05 サポート時間 トレーナー 19:00~19:20 カウンセリング予約制	
21	19:45~20:15 Group Fight 30 川中子凌平	19:45~20:45 フィットネススクール LEVEL2 稲垣伶菜	20:20~20:50 クロール/バクステ30 砂原明日香	20:00~20:30 サポート時間 トレーナー 20:00~20:20 カウンセリング予約制	19:30~20:15 ヨガ45 梶原陽子		19:30~20:30 成人スイミングスクール (初級/中級)	19:45~20:15 サポート時間 トレーナー 19:45~20:05 カウンセリング予約制	19:30~20:15 ZUMBA(45min) MEGU			19:30~20:00 サポート時間 トレーナー 19:30~19:50 カウンセリング予約制		19:30~20:15 ヨガ45 久保みよ			19:55~20:55 フィットネススクール LEVEL2 稲垣伶菜				20:00~20:30 サポート時間 トレーナー 20:00~20:20 カウンセリング予約制			20:10~20:55 エアロスクール 渋谷賢生	
22	20:35~21:20 Group Centery 45 大塚未朋	21:00~22:00 フィットネススクール LEVEL3 川中子凌平		21:35~21:55 PoolnoYOGA@20 稲垣伶菜	20:40~21:10 ZUMBA(30min) 山廣恵美		20:40~21:10 フィットネススクール LEVEL2 梶原陽子	20:30~21:00 サポート時間 トレーナー 20:30~20:50 カウンセリング予約制	20:15~21:15 フィットネススクール LEVEL1 棟方一斗			20:30~21:00 サポート時間 トレーナー 20:30~20:50 カウンセリング予約制		20:30~21:00 ZUMBA(30min) 梶原陽子			21:15~21:45 Group Blast 30 稲垣伶菜				21:15~21:45 【映像プログラム】 MOSSA Centery			21:00~22:00 成人スイミングスクール(初級)	
23	21:35~22:05 ZUMBA(30min) 山廣恵美				21:30~22:00 【映像プログラム】 MOSSA Centery			22:00~22:30 【映像プログラム】 MOSSA Groove				21:15~21:45 PoolnoYOGA30 久保みよ		22:00~22:30 【映像プログラム】 MOSSA Fight											

休館日

**レッスン参加方法(WEB予約について)**  
スタジオ・アリーナでのプログラムは  
開始15分前までの事前予約が可能です。  
◆予約開始/15日前のプログラム開始時間  
◆期間内に8本のプログラムを同時予約可

**スタジオへの入場について**  
プログラム開始10分前を目安に、予約した番号(1番から順に)からお呼びいたします。  
5分前に予約者の入場を確め、以降  
空席に予約なしの方をご案内いたします。

**感染予防対策に関するお願い**  
ソーシャルディスタンス確保のため、  
床シールを目安に位置をお決めください。  
プログラム中の発声自粛にご協力ください。  
手指やツールの消毒などに協力ください。

**ジムエリア/サポート時間カウンセリングに関して**  
サポート時間 トレーナーがジムエリアに常駐し、お客様のサポートをする時間となります。\*カウンセリング予約がある際はカウンセリング対応となります。  
カウンセリング トレーナーとのカウンセリングになります。内容は以下3項目となります。  
①カウンセリング ②InBodyカウンセリング ③マシン指導カウンセリング  
カウンセリング希望の方は項目を選択の上、スタッフまでお声がけ、ご予約ください。