

※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 10:30~11:15 Group Century 45 澤井優花	アリーナ 10:45~11:15 青竹ピクス@30 梶原陽子	プール 10:20~11:10 親子ベビースクール	ジムエリア 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	スタジオ 10:35~11:05 バクステーション@30 佐々木則子	アリーナ 10:20~11:10 親子ベビースクール	プール 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	スタジオ 10:20~10:50 ヨガ30 島山理香	アリーナ 10:30~11:30 フィットネススクール LEVEL1 大塚未朋	プール 10:25~10:55 スイミング@バブル@30 前田貴子	ジムエリア 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	スタジオ 10:20~10:50 腰痛予防ストレッチ30	アリーナ 10:20~11:10 親子ベビースクール		
11	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 バクステーション@30 佐々木則子	11:15~12:15 フィットネススクール LEVEL3 増山悠	11:20~11:50 クロール30 渋谷賢生	11:05~11:35 レギュラーエアロ30 蛇沢亮太	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	11:05~11:35 ヨガ30 島山理香	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	11:05~11:35 バクステーション@30 吉田絵理	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	11:30~12:00 adidasGYM&RUN30 川中子凌平	
12	12:20~13:05 バリエーションストレッチ45 酒井佳奈子	12:45~13:45 フィットネススクール LEVEL1 澤井優花	12:45~13:45 腰痛機能改善 水中運動スクール 山本沙優美	12:05~12:35 パーソナルステップ30 佐々木則子	12:05~12:35 パーソナルステップ30 佐々木則子	12:00~12:30 ミットアクア30 田山麻子	12:00~12:30 ミットアクア30 田山麻子	11:55~12:20 ZUMBA(30min) 久保みよ	11:50~12:20 ZUMBA(30min) 久保みよ	12:00~12:30 【映像プログラム】 MOSSA Blast	12:10~13:10 フィットネススクール LEVEL2 横山聡	12:30~13:15 ヨガ45 梶原陽子	11:55~12:15 パーソナルステップ30 梶原陽子	11:30~12:00 サポート時間 トレーナー 11:30~11:50 カウンセリング予約制	11:45~12:15 ZUMBA(30min) 梶原陽子
13	13:35~14:05 Group Fight 30 澤井優花	14:00~14:30 バクステーション@30 菅谷奈央	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	13:35~14:35 パーソナルステップ30 佐々木則子	13:35~14:35 パーソナルステップ30 佐々木則子	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	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	13:40~14:10 Group Fight 30 増山悠	13:30~14:10 ミットアクア40 吉田絵理	12:45~13:15 パーソナルステップ30 大塚未朋	12:45~13:45 スペシャルマスターズ60 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	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	13:30~14:00 ZUMBA(30min) 梶原陽子	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
14	14:25~15:10 ヨガ45 梶原陽子	14:00~15:00 フラダンススクール 村木小百合	14:00~14:30 バクステーション@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	14:00~14:30 バクステーション@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	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	14:25~14:55 バクステーション@30 大塚未朋	14:30~15:00 グループフィットネス 卓球台貸出	14:30~15:15 Group Century 45 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	14:30~15:00 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	14:30~15:00 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	14:15~14:45 Group Blast 30 稲垣伶菜	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
15	15:30~16:00 【映像プログラム】 MOSSA Fight			14:50~15:20 【映像プログラム】 MOSSA Power	14:50~15:20 【映像プログラム】 MOSSA Power	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	15:30~16:15 フィットネススクール LEVEL2 増山悠	15:30~15:45 お慶シェイプ15	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	16:20~16:50 Group Fight 30 川中子凌平	16:00~16:30 【映像プログラム】 MOSSA Century	16:40~17:10 【映像プログラム】 MOSSA Groove
16	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	16:10~16:40 【映像プログラム】 腰痛予防ストレッチ30	16:40~17:10 【映像プログラム】 腰痛予防ストレッチ30	16:40~17:10 【映像プログラム】 腰痛予防ストレッチ30	16:40~17:10 【映像プログラム】 腰痛予防ストレッチ30	16:30~17:30 ジュニア空手スクール	16:30~17:30 ジュニア空手スクール	16:30~17:30 フィットネススクール LEVEL1 棟方一斗	17:00~17:30 LIVE配信 バクステーション@30 西野知香	17:00~17:30 LIVE配信 バクステーション@30 西野知香	16:30~17:30 フィットネススクール LEVEL1 棟方一斗	17:20~17:50 【映像プログラム】 MOSSA Power
17	16:50~17:20 【映像プログラム】 MOSSA Century			16:50~17:20 【映像プログラム】 MOSSA Century	16:50~17:20 【映像プログラム】 MOSSA Century	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	17:20~17:50 【映像プログラム】 MOSSA Power	17:20~18:00 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 Blast	17:30~18:00 【映像プログラム】 MOSSA Blast	17:45~18:45 フィットネススクール LEVEL1 川中子凌平	17:45~18:45 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	18:00~18:30 【映像プログラム】 MOSSA Fight
18	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	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	18:10~19:10 フィットネススクール LEVEL1 川中子凌平	18:45~19:15 Group Power 30 横山聡	18:45~19:15 Group Power 30 横山聡	18:30~19:15 Group Century 45 山本沙優美	19:00~19:30 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	19:00~19:30 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	18:15~18:45 【映像プログラム】 MOSSA Power	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 Century
19	18:45~19:30 レギュラーエアロ45 蛇沢亮太			18:45~19:15 Group Blast 30 稲垣伶菜	18:45~19:15 Group Blast 30 稲垣伶菜	19:30~20:15 フィットネススクール LEVEL1 木村真奈美	19:30~20:15 フィットネススクール LEVEL1 木村真奈美	19:30~20:15 ZUMBA(45min) MEGU	19:30~20:15 ZUMBA(45min) MEGU	19:30~20:15 ヨガ45 久保みよ	19:30~20:15 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 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 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	19:55~20:55 フィットネススクール LEVEL2 稲垣伶菜	20:10~20:55 エジプトマスターズ45 渋谷賢生
20	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/バタフライ30 砂原明日香	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)	20:30~21:00 Group Fight 30 田山麻子	20:30~21:00 Group Fight 30 田山麻子	20:30~21:00 フィットネススクール LEVEL1 棟方一斗	20:25~21:15 PoolnoYOGA30 久保みよ	20:30~21:00 ZUMBA(30min) 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	20:30~21:00 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 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	21:15~21:45 Group Blast 30 稲垣伶菜	21:00~22:00 成人スイミングスクール (初級/中級)
21	20:35~21:20 Group Century 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 ZUMBA(30min) 山廣恵美	21:15~21:45 【映像プログラム】 MOSSA Century	21:15~21:45 【映像プログラム】 MOSSA Century	21:15~21:45 PoolnoYOGA30 久保みよ	21:15~21:45 PoolnoYOGA30 久保みよ	21:15~21:45 Group Blast 30 稲垣伶菜	21:15~21:45 Group Blast 30 稲垣伶菜	22:00~22:30 【映像プログラム】 MOSSA Groove	22:00~22:30 【映像プログラム】 MOSSA Groove		
22	22:20~22:50 【映像プログラム】 MOSSA Power			21:30~22:00 【映像プログラム】 MOSSA Century	21:30~22:00 【映像プログラム】 MOSSA Century										

**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約し、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。