

※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……定員制プログラム  
¥……有料プログラム

WN……ビジュアルナビプログラム  
B……ビヨンドプログラム

月 休館日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	スタジオ	フリースペース	岩盤浴スペース	スタジオ	フリースペース	岩盤浴スペース	スタジオ	フリースペース	岩盤浴スペース	スタジオ	フリースペース	岩盤浴スペース	スタジオ	フリースペース	岩盤浴スペース	スタジオ	フリースペース	岩盤浴スペース
10																		
11	10:15~10:45 body ART™ 【映像プログラム】			10:30~11:15 ヨガ45 yae			10:20~10:50 ベリーシェイプ30 海藤真澄			10:30~11:00 レギュラーエアロ30 坂本靖子			10:30~11:15 ヨガ45 matsuko	10:30~10:50 ストレッチボール®20	10:30~11:00 ZUMBA(30min) 石山知子	10:35~10:50 お腹シェイプ15		
12	11:10~11:40 ZUMBA(30min) 馬場聡美	10:45~11:45 body REMake 井田			11:00~12:00 TRYnations Lv.1 山田		11:10~12:10 レギュラーエアロ60 佐藤弘康			11:20~12:05 ヨガ45 小川純子						11:00~11:15 adidasGYM&RUN15		
13	12:00~12:30 Group Blast 30 高橋(賢)			11:35~12:05 ベーシックエアロ30 比内澄絵						12:25~12:55 Group Fight 30 丸山雄大			11:35~12:35 ZUMBA(60min) 清野抄也佳					
14	12:50~13:20 バルトソールシンセシス30 あなだあやか			12:25~12:55 ZUMBA(30min) 比内澄絵			12:30~13:00 レギュラーエアロ30 佐藤弘康			13:15~13:45 ZUMBA(30min) 廣瀬やよい			12:50~13:20 ZUMBA(30min) 清野抄也佳	12:30~13:30 TRYnations Lv.1 高橋(賢)	12:35~13:05 カーディオキックボクシング30 畑中 【暗闇WORKOUT】	12:30~13:30 TRYnations Lv.1 小幡	12:30~13:00 ホットボディメイクヨガ30 菅原	
15	13:40~14:10 リトモス30 廣瀬やよい			13:15~13:30 ホットストレッチ30 高橋(賢)			13:20~13:50 Group Centergy 30 丸山雄大			13:45~14:00 お腹シェイプ15			13:40~14:10 レギュラーステップ30 賀数ひとみ					
16	14:30~15:00 健美操30 伊藤恵	13:45~14:45 body REMake 井田		13:05~13:20 お腹シェイプ15			14:10~14:40 ボディメイクヨガ30 木下美智子			14:05~14:35 UBOUND30 高橋(賢) 【暗闇WORKOUT】			14:30~15:00 リトモス30 石山知子	14:15~15:15 body REMake 仲	14:00~14:30 ホットストレッチ30 笹浪	14:15~14:45 ZUMBA(30min) 海藤真澄	13:45~14:45 body REMake 井田	
17	15:20~16:05 ヨガ45 木下美智子			13:45~13:55 Group Fight 30 丸山雄大			14:30~15:00 ホットボディメイクヨガ30 山田			14:30~15:30 TRYnations Lv.3 佐々木			14:55~15:25 Group Centergy 30 丸山雄大					
18		15:00~16:00 TRYnations Lv.2 小幡		14:05~14:50 フラダンス45 野村麻美			15:00~15:30 骨格リセットエクササイズ 川崎由美子			15:00~15:30 ホットストレッチ30 笹浪			15:45~16:15 MOSSA Groove 【映像プログラム】	15:30~16:30 TRYnations Lv.2 小幡	15:05~15:35 Group Blast 30 井田	15:55~16:25 Group Power 30 小幡	15:15~16:45 ホットボディメイクヨガ30 仲	
19				14:30~15:00 ホットボディメイクヨガ30 菅原			15:50~16:20 Group Fight 30 上口			15:50~16:20 アロマストレッチ30 仲			16:10~16:40 Group Fight 30 高橋(祐)					
20				15:10~15:40 バルトソールシンセシス30 あなだあやか			17:40~18:10 MOSSA Power 【映像プログラム】			17:40~18:10 MOSSA Groove 【映像プログラム】			17:00~17:45 UBOUND45 高橋(賢) 【暗闇WORKOUT】	17:00~18:00 TRYnations Lv.3 小幡	17:15~17:45 ホットストレッチ30 高橋(祐)	16:45~17:15 カーディオキックボクシング30 畑中 【暗闇WORKOUT】		
21				15:50~16:00 TRYnations Lv.2 小幡			18:25~18:55 MOSSA Centergy 【映像プログラム】			18:25~18:55 MOSSA Fight 【映像プログラム】			18:05~18:20 お腹シェイプ15					
22				18:45~19:45 body REMake 仲			19:15~19:45 Group Power 30 小幡			19:00~19:15 お腹シェイプ15			18:35~19:20 Group Blast 45 高橋(賢)					
				19:15~19:45 Group Fight 30 蒔田			19:15~19:45 Group Power 30 小幡			19:00~19:30 ホットボディメイクヨガ30 仲								
				19:30~20:00 ホットストレッチ30 加藤			19:30~20:30 TRYnations Lv.1 上口・畑中			19:30~20:30 TRYnations Lv.1 高橋(賢)								
				20:05~20:35 リトモス30 廣瀬やよい			20:05~20:50 Group Fight 45 渡邊・上口			19:45~20:45 ZUMBA(30min) 海藤真澄			20:20~20:35 お腹シェイプ15					
				20:30~21:00 ホットストレッチ30 加藤			21:10~21:40 UBOUND30 高橋(賢) 【暗闇WORKOUT】			20:20~20:35 お腹シェイプ15			20:30~21:00 ホットストレッチ30 加藤					
				20:55~21:25 Group Blast 30 井田			21:00~21:40 TRYnations Lv.3 渡邊・蒔田			21:05~21:35 カーディオキックボクシング30 千葉								
				21:45~22:15 MOSSA Fight 【映像プログラム】			22:00~22:30 MOSSA Groove 【映像プログラム】			21:15~22:15 TRYnations Lv.2 上口								

**ホットプログラムについて**  
ホットプログラムは/スタオルと500ml以上のお飲み物が必要となります。

**定員制プログラムについて**  
映像プログラム以外は定員制となります。  
webシステムにてご予約下さい。