

※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

ビ……ビヨンドプログラム

月	MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 土 SATURDAY			日 SUNDAY			
	スタジオ	フリースペース	プール	スタジオ	フリースペース	プール	スタジオ	フリースペース	プール	スタジオ	フリースペース	プール	スタジオ	フリースペース	プール	スタジオ	フリースペース	プール	
10	9:10~9:25 adidasGYM&RUN15 【映像プログラム】																		
11	9:35~10:05 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	9:20~9:50 MOSSA Fight 【映像プログラム】		9:10~9:55 MOSSA Fight 【映像プログラム】	9:20~9:50 MOSSA Groove 【映像プログラム】		9:50~10:20 MOSSA Groove 【映像プログラム】			9:10~9:40 MOSSA Fight 【映像プログラム】	9:20~9:50 腰痛予防ストレッチ30 【映像プログラム】		9:10~9:55 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	9:15~9:30 モーニングストレッチ15 【映像プログラム】	9:00~11:00 ジュニアスイミングスクール	9:10~9:55 MOSSA Fight 【映像プログラム】	9:15~9:45 MOSSA Groove 【映像プログラム】	9:00~11:00 ジュニアスイミングスクール	
12	10:00~10:30 MOSSA Groove 【映像プログラム】			10:05~10:50 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	10:00~10:30 腰痛予防ストレッチ30 【映像プログラム】		10:35~11:05 パーソナルエアロ30 阿部舞			9:50~10:20 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	10:00~10:30 ボディメイクヨガ30 【映像プログラム】		11:35~12:05 リトモス30 阿部舞			10:15~10:45 パーソナルエアロ30 大内万里子	10:15~10:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】	9:55~10:40 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	
13	10:45~11:15 レギュラーエアロ30 阿部舞	10:40~11:10 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	10:45~11:15 7-9月/平泳ぎ 8月/クロール 小松祐美恵	11:10~11:40 パワーヨガ30 佐藤藍	11:30~12:30 TRYnations Lv.2 (スクール会員対象)		12:25~12:55 Group Centergy 30 相良和央			10:30~10:45 adidasGYM&RUN15 【映像プログラム】	10:40~11:10 パーソナルエアロ30 【映像プログラム】	10:50~11:20 アクア30 小松祐美恵	12:45~13:45 Group Blast 30 相良和央			11:00~11:30 ZUMBA(30min) 大内万里子	10:55~11:25 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	11:05~11:35 UBOUND30 佐藤藍	
14	11:35~12:05 リトモス30 阿部舞	11:20~11:50 MOSSA Fight 【映像プログラム】	11:30~12:30 成人スイミングスクール 初級・中級 (スクール会員対象)	12:00~12:15 adidasGYM&RUN15 【映像プログラム】	11:30~12:30 TRYnations Lv.2 (スクール会員対象)	11:30~12:30 成人スイミングスクール 初心者・中級 (スクール会員対象)	13:15~13:45 Group Blast 30 相良和央			11:00~11:30 パーソナルエアロ30 阿部舞	11:30~12:00 パーソナルエアロ30 勅使河原洋子	11:30~12:30 成人スイミングスクール 初級 (スクール会員対象)	13:15~13:45 Group Blast 30 相良和央			11:50~12:20 Group Fight 30 佐藤藍	11:45~12:45 TRYnations Lv.3 (スクール会員対象)	11:15~11:45 パーソナルエアロ30 【映像プログラム】	11:15~12:15 成人スイミングスクール 中上級 (スクール会員対象)
15	12:25~12:55 Group Centergy 30 相良和央	12:40~13:10 MOSSA Groove 【映像プログラム】	12:40~13:10 水中ウォーキング30 小松祐美恵	12:30~13:00 Group Blast 30 佐藤藍	12:45~13:15 パーソナルエアロ30 【映像プログラム】	12:40~13:40 成人スイミングスクール 中上級・上級 (スクール会員対象)	13:05~13:35 Group Power 30 成田幸生			12:45~13:15 パーソナルエアロ30 【映像プログラム】	13:00~13:15 adidasGYM&RUN15 【映像プログラム】	12:40~13:40 成人スイミングスクール 中上級・上級 (スクール会員対象)	13:15~13:45 Group Blast 30 相良和央			12:40~13:10 Group Centergy 30 澤館亜也加	13:00~13:15 adidasGYM&RUN15 【映像プログラム】	12:45~13:15 Group Power 30 成田幸生	
16	13:15~13:45 Group Blast 30 相良和央	13:30~14:30 TRYnations Lv.3 (スクール会員対象)	13:20~13:50 アクア30 目黒	13:20~13:50 パーソナルエアロ30 大内万里子	13:30~14:30 TRYnations Lv.2 (スクール会員対象)	13:50~14:35 チャレンジマスターズ45 大竹将矢	14:05~14:35 Group Fight 30 大柳陽一			13:05~13:35 Group Power 30 成田幸生	13:30~14:30 TRYnations Lv.3 (スクール会員対象)	13:50~14:20 La-La AQUA30 小松祐美恵	14:45~15:45 Group Blast 30 相良和央			13:30~14:00 レギュラーエアロ30 阿部舞	13:30~14:00 パーソナルエアロ30 勅使河原洋子	13:35~14:05 ZUMBA(30min) 阿部舞	13:15~14:00 MOSSA Centergy 【映像プログラム】
17	14:05~14:35 Group Fight 30 大柳陽一	14:30~14:30 7-9月/背泳ぎ 8月/平泳ぎ 尾引理愛	14:40~19:10 パーソナルフリータイム (コース貸し切る場合がございます) 要相談	14:10~14:40 ZUMBA(30min) 大内万里子	14:45~15:45 TRYnations Lv.1 (スクール会員対象)		14:55~15:25 パーソナルエアロ30 大内万里子			14:45~15:45 TRYnations Lv.1 (スクール会員対象)	14:45~15:45 TRYnations Lv.1 (スクール会員対象)	15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール	15:45~16:15 Group Blast 30 相良和央			14:20~14:50 ピラティス30 勅使河原洋子	14:15~15:15 TRYnations Lv.3 (スクール会員対象)	14:25~14:55 Group Centergy 30 岡部光	14:15~15:15 TRYnations Lv.3 (スクール会員対象)
18	14:55~15:25 パーソナルエアロ30 大内万里子	14:45~15:45 TRYnations Lv.2 (スクール会員対象)		15:00~15:15 adidasGYM&RUN15 舟田彰太	15:35~16:05 アロマヒーリングヨガ30 松下美穂		15:45~16:15 パーソナルエアロ30 大内万里子			15:00~15:15 UBOUND30 岡部光	16:00~16:45 MOSSA Centergy 【映像プログラム】		16:05~16:35 adidasGYM&RUN15 【映像プログラム】			15:10~15:40 骨格リセオエクササイズ30 幕田みさき	15:30~16:30 TRYnations Lv.2 (スクール会員対象)	15:15~15:45 Group Blast 30 佐藤藍	15:00~15:30 7-9月/背泳ぎ 8月/バタフライ 大竹将矢
19	16:30~17:00 MOSSA Groove 【映像プログラム】	16:40~16:55 お尻シェイプ15 【映像プログラム】	14:40~19:10 パーソナルフリータイム (コース貸し切る場合がございます) 要相談	16:20~16:50 MOSSA Groove 【映像プログラム】	17:00~17:30 MOSSA Fight 【映像プログラム】		16:30~17:00 MOSSA Groove 【映像プログラム】			16:20~16:50 MOSSA Fight 【映像プログラム】	17:00~18:00 TRYnations 【中高生限定】		16:40~16:55 お尻シェイプ15 【映像プログラム】			16:00~16:30 ボディシェイプ30 幕田みさき	16:40~17:10 MOSSA Groove 【映像プログラム】	16:00~16:30 MOSSA Fight 【映像プログラム】	15:40~16:25 チャレンジマスターズ45 大竹将矢
20	17:10~17:40 MOSSA Centergy 【映像プログラム】			17:00~17:30 MOSSA Blast 【映像プログラム】	17:30~18:00 TRYnations 【中高生限定】		17:40~18:10 MOSSA Groove 【映像プログラム】			17:00~18:00 TRYnations 【中高生限定】	17:40~18:00 パーソナルフリータイム (コース貸し切る場合がございます) 要相談		17:10~17:40 MOSSA Centergy 【映像プログラム】			17:40~18:10 ボディメイク ヨガ30 幕田みさき	17:00~18:00 TRYnations 【中高生限定】	16:40~17:10 MOSSA Groove 【映像プログラム】	
21	18:00~18:30 MOSSA Fight 【映像プログラム】	18:45~19:45 TRYnations Lv.1 (スクール会員対象)		18:00~18:30 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	18:30~19:00 レギュラーエアロ30 幕田みさき		18:30~19:00 ZUMBA(30min) 阿部舞			18:05~18:35 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	18:30~19:30 body REMake (スクール会員対象)		18:30~19:00 ZUMBA(30min) 阿部舞			18:15~18:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】	18:30~19:00 Group Blast 30 岡部光	18:30~19:15 チャレンジマスターズ45 大竹将矢	
22	18:30~19:00 ZUMBA(30min) 阿部舞	18:45~19:45 TRYnations Lv.1 (スクール会員対象)		18:30~19:00 レギュラーエアロ30 幕田みさき	18:40~19:10 MOSSA Fight 【映像プログラム】		19:20~19:50 Group Blast 30 岡部光			18:45~19:15 パーソナルエアロ30 【映像プログラム】	19:15~20:15 成人スイミングスクール 上級 (スクール会員対象)		19:20~19:50 Group Blast 30 岡部光			18:55~19:25 MOSSA Groove 【映像プログラム】	19:20~20:20 成人スイミングスクール 上級 (スクール会員対象)		
23	19:20~19:50 Group Blast 30 岡部光	19:20~19:50 Group Blast 30 岡部光	19:20~20:20 成人スイミングスクール 中級 (スクール会員対象)	19:30~20:30 TRYnations Lv.4 (スクール会員対象)	19:40~20:40 成人スイミングスクール 初級・中上級 (スクール会員対象)		20:10~20:40 ヒップホップ30 関根幸子			19:20~19:50 UBOUND30 畠山幸一	20:00~20:30 パーソナルエアロ30 大内万里子		20:10~20:40 Group Centergy 30 相良和央			19:15~19:45 MOSSA Power 【映像プログラム】	19:20~20:20 成人スイミングスクール 上級 (スクール会員対象)		
24	20:10~20:40 ヒップホップ30 関根幸子	20:00~21:00 TRYnations Lv.2 (スクール会員対象)		20:10~20:40 リトモス30 阿部舞	20:45~21:15 MOSSA Groove 【映像プログラム】		21:00~21:30 Group Power 30 菅野智広			20:10~20:40 Group Centergy 30 相良和央	20:25~21:25 エンジョイマスターズ60 大竹将矢		21:15~21:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】						
25	21:00~21:30 Group Power 30 菅野智広	21:15~21:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】		21:00~21:30 Group Blast 30 相良和央	21:25~21:55 MOSSA Fight 【映像プログラム】		21:45~22:15 MOSSA Fight 【映像プログラム】			20:45~21:45 TRYnations Lv.2 (スクール会員対象)			21:45~22:15 MOSSA Fight 【映像プログラム】						

休館日