

※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

レ……ビヨンドプログラム

料……有料プログラム

月
休館日

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY			
スタジオ	芝エリア	プール	ジムエリア
9:45~10:15 ボディメイクヨガ30 丹野リツ子			
10:00~11:00 フィットネス@30 菊地和子	10:00~11:00 フィットネス@30 佐藤 伶	10:20~11:00 アクア40 遠藤恵	
11:15~11:45 レギュラーエアロ30 菊地和子	11:10~12:10 成人スイミングスクール 佐藤俊太 中級	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)	
12:00~12:30 バルトソールジグザグ30 遠藤恵	12:15~12:45 クール30 大竹千晶		
12:45~13:15 ボディシェイプ30 幕田みさき	13:00~14:00 成人スイミングスクール 尾形憲一 中上級		
13:30~14:00 骨格リセット エクササイズ30 幕田みさき	13:30~13:45 adidasGYM&RUN15 佐藤 伶		
14:15~14:45 Group Centery 30 佐藤 伶	14:00~15:00 body Remake Group Training 丹野リツ子		
15:00~15:30 温アロマヒーリング ヨガ30 佐藤 伶			
15:45~16:15 adidasGYM&RUN30 [映像プログラム]	15:30~16:30 フィットネス@30 LEVEL3 數下 清人		
16:30~17:00 MOSSA Fight [映像プログラム]			
17:15~17:45 MOSSA Blast [映像プログラム]			
18:00~18:30 MOSSA Groove [映像プログラム]	15:30~20:50 ジュニアスイミングスクール		
19:00~19:30 Group Blast 30 阿部 大起	18:00~18:30 サポート時間 トレーナー 18:00~18:20 カウンセリング(予約制)		
19:45~20:15 UBOUND30 [暗闇WORKOUT]	19:35~19:50 adidasGYM&RUN15 坪井陽香		
20:30~21:00 Group Fight 30 數下清人	20:10~21:10 フィットネス@30 LEVEL1 坪井 陽香		
21:10~21:40 MOSSA Centery [映像プログラム]	20:40~21:10 MOSSA Blast [映像プログラム]		
21:50~22:20 MOSSA Blast [映像プログラム]	21:20~21:50 MOSSA Groove [映像プログラム]		
	22:00~22:30 MOSSA Fight [映像プログラム]		

WEDNESDAY			
スタジオ	芝エリア	プール	ジムエリア
10:00~10:30 アロマヒーリング30 佐藤 伶	10:20~10:35 お尻シェイプ15 齋藤 あゆ	10:00~10:50 水中心キング30 大竹千晶	
10:45~11:15 ベントウエアロ30 佐藤裕美子	10:45~11:00 adidasGYM&RUN15 齋藤 あゆ	11:00~11:10 水中ウォーキング10 大竹千晶	
11:30~12:00 青竹ピクス@30 佐藤裕美子	11:30~12:30 フィットネス@30 LEVEL3 佐藤 伶	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)	
12:15~12:45 ホホボイメイト30 幕田みさき	12:15~12:45 青泳ぎ30 大竹千晶		
13:00~13:30 リトモス30 加藤美智子	13:15~13:30 カラダつくる15 丹野リツ子	13:00~14:00 インジョイマスターズ60 佐藤俊太	
13:45~14:15 レギュラーエアロ30 加藤美智子	13:40~14:00 ストレッチボール@20 丹野リツ子		
14:30~15:00 Group Blast 30 阿部 大起	14:30~15:00 成人パーソナル30 尾形憲一		
14:30~15:30 温アロマヒーリング ヨガ30 佐藤 伶			
15:30~16:30 フィットネス@30 LEVEL2 佐藤 伶			
16:20~16:50 MOSSA Centery [映像プログラム]			
17:00~17:30 MOSSA Blast [映像プログラム]			
17:40~18:10 MOSSA Groove [映像プログラム]			
18:30~19:00 リトモス30 加藤美智子	18:35~18:50 adidasGYM&RUN15 高橋大雅		
19:00~19:30 Group Power 30 菅野智広	19:00~20:00 フィットネス@30 LEVEL1 高橋大雅		
19:35~19:50 adidasGYM&RUN15 坪井陽香	20:00~20:30 カーディオキック ボクシング30 [暗闇WORKOUT]		
20:30~21:00 Group Fight 30 數下清人	20:10~21:10 フィットネス@30 LEVEL2 高橋 大雅		
21:10~21:40 MOSSA Centery [映像プログラム]	21:20~21:50 MOSSA Groove [映像プログラム]		
21:50~22:20 MOSSA Blast [映像プログラム]	22:00~22:30 MOSSA Fight [映像プログラム]		

THURSDAY			
スタジオ	芝エリア	プール	ジムエリア
10:00~10:30 バランス コーディネーション30 勅使河原洋子	10:00~11:00 フィットネス@30 LEVEL1 佐藤 伶	9:50~10:20 水中ウォーキング30 大竹千晶	
10:45~11:15 レギュラーエアロ30 勅使河原洋子	10:40~11:00 トレーニングヨガ20 丹野リツ子	10:30~11:00 マーシャルアーツ30 佐藤裕美子	
11:30~12:00 ピラティス30 勅使河原洋子	11:10~11:25 お尻シェイプ15 丹野リツ子	11:10~12:10 成人スイミングスクール 佐藤俊太 初級	
12:15~12:30 adidasGYM&RUN15 佐藤 伶	11:45~12:45 body Remake Group Training 丹野リツ子	12:00~12:30 サポート時間 トレーナー 12:00~12:20 カウンセリング(予約制)	
12:45~13:15 ヒップポップ30 宗像沙枝	13:00~14:00 フィットネス@30 LEVEL1 阿部大起	13:00~14:00 お尻シェイプ15 大竹千晶 初心者	
13:30~14:00 バルトソールジグザグ30 丹野リツ子	13:40~14:00 ストレッチボール@20 高橋大雅	13:00~14:00 お尻シェイプ15 大竹千晶 中級	
14:15~14:45 Group Centery 30 佐藤 伶	14:20~14:35 adidasGYM&RUN15 阿部大起	14:30~15:00 成人パーソナル30 吉田和雄	
15:00~15:30 温ボディメイクヨガ30 勅使河原洋子	15:30~16:30 フィットネス@30 LEVEL2 佐藤 伶		
16:20~16:50 MOSSA Centery [映像プログラム]			
17:00~17:30 MOSSA Blast [映像プログラム]			
17:40~18:10 MOSSA Groove [映像プログラム]			
18:45~19:15 Group Fight 30 阿部大起	19:20~19:35 お尻シェイプ15 関みなみ		
19:30~20:00 ZUMBA(30min) 鈴木香織	19:45~20:05 お尻シェイプ20 関みなみ		
20:15~20:45 ホットバウヨガ30 勅使河原洋子	20:15~21:15 フィットネス@30 LEVEL3 阿部 大起		
21:00~21:30 温アロマヒーリング ヨガ30 坪井陽香	21:40~22:10 MOSSA Groove [映像プログラム]		

FRIDAY			
スタジオ	芝エリア	プール	ジムエリア
10:00~10:30 バランス コーディネーション30 幕田みさき	10:00~11:00 body Remake Group Training 齋藤あゆ	10:00~10:50 水中心キング30 大竹千晶	
10:45~11:15 レギュラーエアロ30 幕田みさき	11:15~11:30 adidasGYM&RUN15 佐藤 伶	11:30~12:00 ミットアーツ30 遠藤恵	
12:15~12:45 青竹ピクス@30 佐藤裕美子	12:15~13:15 フィットネス@30 LEVEL2 佐藤 伶	12:00~12:30 サポート時間 トレーナー 12:00~12:20 カウンセリング(予約制)	
13:05~13:35 ホットバウヨガ30 遠藤恵	13:40~14:00 ストレッチボール@20 齋藤 あゆ	13:00~14:00 お尻シェイプ15 大竹千晶 上級	
13:50~14:20 Group Fight 30 數下清人	14:30~15:00 成人パーソナル30 佐藤俊太		
14:35~15:05 UBOUND30 佐藤 伶	15:30~16:30 フィットネス@30 LEVEL1 數下 清人		
17:55~18:25 MOSSA Centery [映像プログラム]			
18:40~19:10 UBOUND30 阿部大起	19:20~19:40 お尻シェイプ20 數下 清人		
19:30~20:00 チャレンジエアロ30 加藤美智子	19:50~20:05 adidasGYM&RUN15 數下 清人		
20:15~20:45 Group Power 30 阿部 大起	20:20~21:20 body Remake Group Training 數下清人		
21:00~21:30 MOSSA Fight [映像プログラム]			
21:40~22:10 MOSSA Groove [映像プログラム]			

SATURDAY			
スタジオ	芝エリア	プール	ジムエリア
10:15~10:45 フラダンス30 高橋久美子			
11:00~11:30 バルトソールジグザグ30 遠藤恵	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)		
11:45~12:15 Group Power 30 菅野智広	11:50~12:05 adidasGYM&RUN15 高橋大雅		
12:30~13:00 Group Blast 30 高橋 大雅	12:55~13:25 バランス コーディネーション30 加藤美智子		
13:15~13:45 Group Fight 30 菊地和子	13:40~14:10 UBOUND30 阿部 大起		
14:00~14:30 Group Centery 30 數下清人	14:15~14:30 お尻シェイプ15 坪井陽香		
14:55~15:25 温バウヨガ30 大山ひろみ	15:30~16:30 フィットネス@30 LEVEL3 數下清人		
15:45~16:15 レギュラーエアロ30 大山ひろみ	16:30~17:00 リトモス30 大山ひろみ		
17:10~17:25 adidasGYM&RUN15 [映像プログラム]	16:45~17:45 フィットネス@30 LEVEL2 數下清人		
17:40~18:10 MOSSA Blast [映像プログラム]	17:00~17:30 サポート時間 トレーナー 17:00~17:20 カウンセリング(予約制)		
18:25~18:55 カーディオキック ボクシング30 菊地和子 [暗闇WORKOUT]	17:30~18:00 サポート時間 トレーナー 17:30~17:50 カウンセリング(予約制)		
19:10~19:40 ピラティス30 勅使河原洋子	18:00~18:15 adidasGYM&RUN15 坪井陽香		
19:55~20:25 ホットバウヨガ30 勅使河原洋子	18:00~19:00 ZUMBA(30min) [有料プログラム] 鈴木香織		

SUNDAY			
スタジオ	芝エリア	プール	ジムエリア
9:45~10:15 MOSSA Centery [映像プログラム]			
10:40~11:10 ボディシェイプ30 加藤美智子			
11:25~11:55 ボディシェイプ30 加藤美智子	11:30~12:30 body Remake Group Training 阿部大起		
12:10~12:40 リトモス30 加藤美智子	12:50~13:10 トレーニングヨガ20 丹野リツ子		
13:40~14:10 UBOUND30 阿部 大起	13:35~13:50 肩二の腕シェイプ15 高橋大雅		
14:25~14:55 Group Power 30 數下清人	14:00~14:15 お尻シェイプ15 高橋大雅		
15:10~15:40 Group Fight 30 阿部大起	15:55~16:25 Group Blast 30 高橋大雅		
16:40~17:10 ホットボディメイク30 森谷麻美	16:30~17:30 フィットネス@30 LEVEL1 阿部 大起		
18:00~19:00 ZUMBA(30min) [有料プログラム] 鈴木香織			

隔週プログラム

奇数週と偶数週で異なるプログラムを実施します。
 [木曜日] 14:45~15:05
 奇数週: ストレッチボール20 偶数週: スライズ20
 [木曜日] 19:45~20:05
 奇数週: お尻シェイプ20 偶数週: ストレッチボール20
 [金曜日] 19:20~19:40
 奇数週: スライズ20 偶数週: お尻シェイプ20

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となります。内容は以下の3項目となります。
 ①カウンセリング ②In Bodyカウンセリング ③マシン指導カウンセリング
 カウンセリングをご希望の方は項目を選択の上、スタッフまでお声がけ、ご予約をお願いします。