

※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 | Aスタジオ                                     | Bスタジオ                                     | ジムエリア | プール                                 | Aスタジオ                                    | Bスタジオ   | ジムエリア | プール   | Aスタジオ  | Bスタジオ                                    | ジムエリア                                    | プール                                      | Aスタジオ   | Bスタジオ                                    | ジムエリア                                    | プール                                     | Aスタジオ   | Bスタジオ                                     | ジムエリア                                       | プール                                       | Aスタジオ   | Bスタジオ   | ジムエリア   | プール  | Aスタジオ | Bスタジオ | ジムエリア | プール |
| 11 | 10:40~11:10<br>ベーシックエアロ30<br>芝田良乃         | 10:40~11:10<br>ハルトソールシンセシス30<br>Miho      |       | 10:30~11:20<br>親子ベビー<br>スクール        | 10:40~11:10<br>ハルトソールシンセシス30<br>白石登生     | 10:40~11:10<br>adidasGYM&RUN30<br>谷田部友美                       |       | 10:20~10:50<br>水中ヨガ30<br>高橋麻美                           | 10:40~11:40<br>ヨガ60<br>ちあき                               | 10:40~11:10<br>ベーシックエアロ30<br>中塚奈々        |  | 10:20~11:10<br>アクア50<br>岡田里美             | 10:40~11:10<br>ベーシックエアロ30<br>田丸めぐみ                | 10:40~11:10<br>パワーヨガ30<br>金浦美喜           |  | 10:30~11:20<br>親子ベビー<br>スクール            | 10:40~11:10<br>UBOUND30<br>澤田好広                               |   |   | 10:00~12:00<br>ジュニア<br>スクール               | 10:40~11:10<br>ハルトソールシンセシス30<br>白石登生                          | 10:40~11:10<br>ZUMBA(30min)<br>新井朋美                           |   | 10:30~11:20<br>親子ベビー<br>スクール                             |       |       |       |     |
| 12 | 11:25~12:10<br>リトモス30<br>芝田良乃             | 11:25~11:55<br>リトモス30<br>Miho             |       |                                     | 11:25~11:55<br>Group Fight 30<br>加藤弓子    | 11:30~12:00<br>腰痛予防ストレッチ30<br>河村侑                             |       | 11:15~12:15<br>成人スクール<br>初中級<br>高橋麻美                    |  | 11:25~11:55<br>レギュラーエアロ30<br>中塚奈々        |  | 11:15~12:15<br>成人<br>スクール<br>中上級<br>山本一仁 | 11:30~12:00<br>Group Power 30<br>遠藤優輝             | 11:30~12:00<br>レギュラーエアロ30<br>田丸めぐみ       |  |   | 11:30~12:00<br>Group Power 30<br>澤田好広                         | 11:10~12:10<br>フラダンス60<br>カフランニ安藤<br>(あん) |   |   | 11:30~12:00<br>Group Blast 30<br>つぶ                           | 11:30~12:00<br>アロマストレッチ30<br>河村侑                              |   | 11:30~12:30<br>成人スクール<br>初中級・高橋麻美<br>中級・松崎珠由<br>中上級・須藤勝也 |       |       |       |     |
| 13 | 12:35~13:05<br>Group Centery 30<br>谷田部友美  | 12:15~12:45<br>リトモス30<br>Miho             |       | 12:00~13:00<br>成人スクール<br>中級<br>山本一仁 | 12:15~12:45<br>Group Centery 30<br>谷田部友美 | 12:20~12:40<br>お腹シェイプ20<br>河村侑                                |       | 12:25~12:55<br>ミラクルアクア30<br>岩田美智子                       | 12:30~13:35<br>フィットネススクール LEVEL3<br>鶴岡恵子                 | 12:30~13:00<br>Group Power 30<br>中塚奈々    |  |  | 12:20~12:50<br>ハルトソールシンセシス30<br>谷田部友美             | 12:15~12:35<br>お腹シェイプ20<br>鶴岡恵子          |  |   | 12:25~12:55<br>Group Fight 30<br>小島可那絵                        | 12:25~12:55<br>MOSSA Centery<br>【映像プログラム】 |   | 12:30~13:00<br>ミラクルアクア30<br>岩田美智子         | 12:25~12:45<br>カーチオキックボクシング30<br>【暗闇】<br>藤井一弥                 | 12:15~12:45<br>カーチオキックボクシング30<br>【暗闇】<br>藤井一弥                 |   | 12:30~13:30<br>エンジョイ<br>マスターズ60<br>須藤勝也<br>※登録制          |       |       |       |     |
| 14 | 13:40~14:10<br>UBOUND30<br>谷田部友美          | 13:45~14:15<br>MOSSA Groove<br>【映像プログラム】  |       | 13:50~14:40<br>アクア50<br>田口俊美        | 13:20~14:20<br>ヨガ60<br>郁恵                | 13:45~14:15<br>カーチオキックボクシング30<br>【暗闇】<br>加藤弓子                 |       | 14:00~15:00<br>成人スクール<br>中級・正木真紀<br>中上級・須藤勝也<br>上級・山本一仁 | 14:05~14:45<br>ポテイメイクヨガ40<br>辻めぐみ                        | 13:10~13:40<br>ベーシックエアロ30<br>辻めぐみ        | 13:00~14:00<br>フィットネススクール LEVEL2<br>河村侑  | 13:00~14:00<br>成人スクール<br>初中級<br>正木真紀     | 13:10~13:40<br>ヨガ30<br>宮川雄仁                       | 13:10~13:40<br>UBOUND30<br>【暗闇】<br>谷田部友美 | 13:00~14:00<br>フィットネススクール LEVEL3<br>遠藤優輝 |   | 13:00~14:00<br>成人<br>スクール<br>初中級<br>岩田美智子                     | 13:10~13:55<br>ヨガ45<br>郁恵                 | 13:00~14:00<br>フィットネススクール LEVEL3<br>鶴岡恵子    |   | 13:45~14:15<br>UBOUND30<br>荒康伸                                | 14:15~14:45<br>adidasGYM&RUN30<br>【暗闇】<br>藤井一弥                | 14:15~14:45<br>adidasGYM&RUN30<br>【暗闇】<br>藤井一弥                | 13:30~14:30<br>スペシャルマスターズ60<br>須藤勝也                      |       |       |       |     |
| 15 | 14:30~15:15<br>ヨガ45<br>ちあき                | 14:25~15:10<br>フラダンス45<br>カフランニ安藤<br>(あん) |       |                                     | 14:50~15:20<br>ベーシックエアロ30<br>MASARU      | 14:35~15:05<br>deepWORK@30<br>加藤弓子                            |       | 15:00~16:00<br>フィットネススクール LEVEL1<br>未定                  | 15:00~16:00<br>フィットネススクール LEVEL1<br>未定                   | 15:10~15:40<br>レギュラーエアロ30<br>清水幸子        | 14:30~15:30<br>フィットネススクール LEVEL3<br>鶴岡恵子 |  | 14:45~15:15<br>Group Blast 30<br>谷田部友美            | 14:40~15:10<br>気功30<br>井上博子              |  |   | 15:15~15:45<br>UBOUND30<br>遠藤優輝                               | 15:05~15:35<br>MOSSA Centery<br>【映像プログラム】 |   | 13:15~17:30<br>ジュニア<br>スクール               | 15:15~15:45<br>Group Fight 30<br>藤井一弥                         | 15:35~15:55<br>エナジーヨガ20<br>【映像プログラム】                          | 14:55~15:25<br>MOSSA Groove<br>【映像プログラム】                      | 14:35~15:25<br>アクア50<br>芝田良乃                             |       |       |       |     |
| 16 | 15:30~16:00<br>ZUMBA(30min)<br>山口隆弘       | 15:30~15:45<br>おなかシェイプ15<br>【映像プログラム】     |       |                                     | 15:35~16:05<br>レギュラーエアロ30<br>MASARU      | 15:45~16:15<br>ストレッチボール830<br>白石登生                            |       |   | 16:00~16:30<br>チャレンジステップ30<br>清水幸子                       | 15:45~16:05<br>お腹シェイプ20<br>白石登生          |  | 15:45~16:15<br>Group Power 30<br>つぶ      |   |  |  | 16:00~16:30<br>イージーエアロ30<br>高木愛澄        | 15:50~16:10<br>やすらぎヨガ20<br>【映像プログラム】                          |   | 15:15~16:15<br>フィットネススクール LEVEL3<br>小島可那絵   | 16:00~16:30<br>Group Fight 30<br>藤井一弥     | 16:05~16:35<br>ベーシックエアロ30<br>【映像プログラム】                        | 16:00~17:00<br>フィットネススクール LEVEL3<br>荒康伸                       | 16:00~17:00<br>奇数週ジュニア体験会<br>偶数週プール開放                         |  |       |       |       |     |
| 17 | 16:15~17:00<br>ハルトソールシンセシス45<br>山口隆弘      | 16:20~17:20<br>ジュニア<br>エーススポーツスクール<br>旭   |       | 15:15~18:30<br>ジュニア<br>スクール         | 16:20~16:50<br>MOSSA Power<br>【映像プログラム】  | 16:30~17:30<br>ジュニア<br>avex Dance Master<br>キッズ入門<br>小学生(低学年) |       | 15:15~18:30<br>ジュニア<br>スクール                             | 16:25~16:55<br>MOSSA Centery<br>【映像プログラム】                | 17:05~17:25<br>骨盤ほぐしヨガ20<br>【映像プログラム】    |  | 17:00~18:30<br>スタジオメンテナンス                | 17:00~18:30<br>スタジオメンテナンス                         |  |  | 16:50~17:20<br>レギュラーエアロ30<br>高木愛澄       | 16:30~17:30<br>ジュニア<br>avex Dance Master<br>キッズ入門<br>小学生      |   | 15:15~18:30<br>ジュニア<br>スクール                 | 16:45~17:30<br>Group Centery 45<br>山崎虹歩   | 17:00~18:30<br>ジュニア<br>avex Dance Master<br>ティーン入門<br>中学生・高校生 | 17:00~18:30<br>ジュニア<br>avex Dance Master<br>ティーン入門<br>中学生・高校生 |   |  |       |       |       |     |
| 18 | 17:30~18:00<br>MOSSA Centery<br>【映像プログラム】 | 17:30~18:30<br>ジュニア<br>エーススポーツスクール<br>小学生 |       |                                     | 17:35~18:05<br>MOSSA Blast<br>【映像プログラム】  | 17:30~18:30<br>ジュニア<br>avex Dance Master<br>キッズ入門<br>小学生(高学年) |       |   | 17:30~18:30<br>ジュニア<br>avex Dance Master<br>キッズ入門<br>小学生 | 17:35~17:50<br>はじめてエアロ15<br>【映像プログラム】    |  | 17:00~18:30<br>スタジオメンテナンス                | 17:00~18:30<br>スタジオメンテナンス                         |  |  | 18:10~18:40<br>MOSSA Power<br>【映像プログラム】 | 17:30~19:00<br>ジュニア<br>avex Dance Master<br>ティーン入門<br>中学生・高校生 |   | 17:30~18:30<br>スペシャルマスターズ60<br>山本一仁<br>※登録制 | 18:15~18:45<br>骨盤ほぐしヨガ30<br>【映像プログラム】     | 17:30~19:00<br>ジュニア<br>avex Dance Master<br>ティーン入門<br>中学生・高校生 | 17:30~18:30<br>ジュニア<br>avex Dance Master<br>ティーン入門<br>中学生・高校生 |   |  |       |       |       |     |
| 19 | 19:00~20:00<br>ヨガ60<br>ちあき                | 19:15~19:45<br>MOSSA Fight<br>【映像プログラム】   |       |                                     | 19:15~19:45<br>ベーシックエアロ30<br>高木愛澄        | 19:45~20:30<br>ハルトソールシンセシス45<br>辻めぐみ                          |       |   | 18:45~19:15<br>リトモス30<br>ゆんゆん                            | 18:40~19:10<br>MOSSA Groove<br>【映像プログラム】 | 19:00~20:00<br>フィットネススクール LEVEL3<br>遠藤優輝 | 19:15~19:45<br>ベーシックエアロ30<br>中塚奈々        | 19:00~20:00<br>成人<br>スクール<br>アロマトリートメントヨガ<br>山本敦子 |  |  | 19:00~20:00<br>ヨガ60<br>あん               | 19:00~20:30<br>ジュニア<br>avex Dance Master<br>ティーン初級<br>中学生・高校生 |   |   | 18:55~19:25<br>MOSSA Power<br>【映像プログラム】   | 19:35~20:05<br>MOSSA Fight<br>【映像プログラム】                       | 19:00~20:30<br>ジュニア<br>avex Dance Master<br>ティーン初級<br>中学生・高校生 | 17:00~18:30<br>ジュニア<br>avex Dance Master<br>ティーン初級<br>中学生・高校生 |  |       |       |       |     |
| 20 | 20:20~20:50<br>Group Power 30<br>荒康伸      | 20:30~21:00<br>MOSSA Centery<br>【映像プログラム】 |       |                                     | 20:00~20:30<br>レギュラーエアロ30<br>高木愛澄        | 20:50~21:30<br>アロマヒーリングヨガ40<br>辻めぐみ                           |       |   | 19:30~20:00<br>リトモス30<br>ゆんゆん                            | 19:30~20:00<br>MOSSA Fight<br>【映像プログラム】  | 20:15~21:15<br>ヨガ60<br>あん                | 20:15~20:45<br>Group Fight 30<br>小島可那絵   | 20:00~21:00<br>フィットネススクール LEVEL2<br>古澤啓汰          |  |  | 20:20~21:00<br>ベリージェイブ40<br>ゆんゆん        | 20:15~21:00<br>Group Centery 45<br>中塚奈々                       |   |   | 20:15~20:45<br>MOSSA Centery<br>【映像プログラム】 |   | 20:15~20:45<br>MOSSA Centery<br>【映像プログラム】                     |   |  |       |       |       |     |
| 21 | 21:05~21:35<br>Group Fight 30<br>荒康伸      | 21:15~21:35<br>お腹シェイプ20<br>小島可那絵          |       |                                     | 21:40~22:10<br>Group Centery 30<br>山崎虹歩  | 21:00~22:00<br>フィットネススクール LEVEL2<br>古澤啓汰                      |       |   | 21:30~22:00<br>UBOUND30<br>遠藤優輝                          | 21:20~21:35<br>お腹シェイプ15<br>【映像プログラム】     |  | 21:15~21:45<br>Group Power 30<br>藤井一弥    | 21:15~22:15<br>フィットネススクール LEVEL3<br>小島可那絵         |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |       |       |       |     |
| 22 | 21:50~22:20<br>Group Fight 30<br>荒康伸      | 21:50~22:20<br>ムーンセラピーヨガ30<br>【映像プログラム】   |       |                                     |  |   |       |   |  |  |  |  |   |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |       |       |       |     |

**映像プログラム**

こちらのプログラムは、途中入退場が可能です。  
映像をご覧いただきながら、マイベースに運動することができます。

---

**アウトドアプログラム ラン&ジョグ60**

日曜日 10:25~11:25  
藤井一弥 (定員12名)

チケット配布場所:4階フロント前(開始15分前)