

※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

¥……有料プログラム

月
休館日

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

TUESDAY

第1スタジオ	オープスタジオ	プール
	9:30~10:00 リフレッシュヨガ30 【映像プログラム】	
10:00~10:30 ホットボディメイクヨガ30 福島	10:20~10:35 おなかシェイプ15 【映像プログラム】	
	11:00~12:00 body REMake 福島	11:45~12:15 水中ウォーキング30 西田
12:00~12:30 ZUMBA(30min) 中塚	12:15~13:15 TRYnations Lv.2 福島	12:30~13:00 背泳ぎ30 西田
12:50~13:20 Group Power 30 菅原		13:30~14:00 アクア30 玉井
13:50~14:20 ボディシェイプ30 山川	14:00~15:00 TRYnations Lv.3 森井	
14:40~15:10 バルトソールシンセシス30 紫保	15:20~15:50 ベーシックエアロ30 【映像プログラム】	
15:30~16:00 ホットヨガ30 紫保		
16:20~17:20 ジュニアスクール キッズダンススクール (4歳~6歳)	17:00~17:30 パワーヨガ30 【映像プログラム】	15:30~18:30 ジュニアスクール ※16:00~18:00は成人の方は ご利用いただけません。
17:30~18:30 ジュニアスクール キッズダンススクール (小学生)	18:00~18:30 MOSSA Centery 【映像プログラム】	
	18:45~19:45 TRYnations Lv.3 森井	
19:40~20:10 レギュラーエアロ30 山口(広)	20:00~21:00 TRYnations Lv.3 柏崎	20:00~20:30 背泳ぎ30 中里
20:30~21:00 バルトソールシンセシス30 松原	21:15~22:15 TRYnations Lv.1 久保田	
21:20~21:50 UBOUND30 【暗闇WORKOUT】 森井		

WEDNESDAY

第1スタジオ	オープスタジオ	プール
	9:30~10:00 ボディメイクヨガ30 柔軟性向上 【映像プログラム】	
10:15~10:45 ベーシックエアロ30 井上	10:30~11:30 TRYnations Lv.1 西田	10:00~10:50 親子ベビースクール
	11:10~11:40 バランスコーディネーション30 井上	
12:10~12:40 Group Fight 30 松本	12:00~13:00 TRYnations Lv.1 秋山	12:00~12:30 ミラクル アクア30 西田
13:10~13:40 UBOUND30 松本	13:20~13:50 骨盤ほぐしヨガ30 【映像プログラム】	
14:10~14:40 ベーシックエアロ30 佐藤(幹)	14:10~15:10 TRYnations Lv.1 松本	
15:00~15:30 バルトソールシンセシス30 元吉	15:45~16:15 MOSSA Centery 【映像プログラム】	
	17:00~17:30 パワーヨガ30 【映像プログラム】	
	18:50~19:20 バルトソールシンセシス30 鈴木	
19:45~20:15 Group Blast 30 石田	19:45~20:45 TRYnations Lv.1 中村(暹)	
20:35~21:05 Group Power 30 柏崎	21:00~22:00 TRYnations Lv.2 鈴木	
21:25~21:55 Group Centery 30 中村(暹)		

THURSDAY

第1スタジオ	オープスタジオ	プール
	9:30~10:00 ストレッチボール@30 【映像プログラム】	
10:15~10:45 ZUMBA(30min) NISHI-YAN	10:30~11:30 TRYnations Lv.2 鈴木	
11:10~11:40 ヒップホップ30 NISHI-YAN	11:45~12:45 TRYnations Lv.1 佐藤	11:30~12:30 成人スクール
12:10~12:40 UBOUND30 【暗闇WORKOUT】 秋山	13:10~13:40 ホットボディメイクヨガ30 西山	13:00~14:00 body REMake 中村(暹)
14:10~14:40 ベーシックエアロ30 山川	14:30~15:00 MOSSA Groove 【映像プログラム】	
15:00~15:30 バランスコーディネーション30 山川	15:45~16:15 adidasGYM&RUN30 【映像プログラム】	
	17:00~17:30 MOSSA Fight 【映像プログラム】	15:30~18:30 ジュニアスクール ※16:00~18:00は成人の方は ご利用いただけません。
	18:15~19:15 TRYnations Lv.2 榎	
18:50~19:20 UBOUND30 【暗闇WORKOUT】 鈴木	19:30~20:30 TRYnations Lv.2 中村(暹)	
19:40~20:10 adidasGYM&RUN30 【暗闇WORKOUT】 榎	20:30~21:00 Group Fight 30 森井	20:30~21:00 ミラクル アクア30 野口
20:30~21:00 Group Blast 30 中村(暹)	20:45~21:45 TRYnations Lv.3 松本	
21:25~21:55 Group Blast 30 中村(暹)		

FRIDAY

第1スタジオ	オープスタジオ	プール
	9:30~10:00 MOSSA Centery 【映像プログラム】	
10:15~10:45 ホットボディメイクヨガ30 高天	10:20~10:35 おなかシェイプ15 【映像プログラム】	10:00~10:50 親子ベビースクール
11:10~11:40 adidasGYM&RUN30 福島	11:00~12:00 TRYnations Lv.3 菅原	11:30~12:00 アクア30 玉井
12:00~12:30 UBOUND30 西田	12:15~13:15 TRYnations Lv.2 福島	12:15~12:45 クロール30 小西
12:50~13:20 Group Fight 30 榎	13:30~14:30 TRYnations Lv.1 秋山	13:00~14:00 成人スクール
13:40~14:10 ピラティス30 maiko	14:30~15:00 リトモス30 中塚	
14:30~15:00 リトモス30 中塚	14:45~15:15 MOSSA Fight 【映像プログラム】	
15:20~15:50 Group Centery 30 中塚	15:45~16:15 パワーヨガ30 【映像プログラム】	
16:20~17:20 ジュニアスクール キッズダンススクール (4歳~6歳)	17:00~17:30 MOSSA Centery 【映像プログラム】	15:30~18:30 ジュニアスクール ※16:00~18:00は成人の方は ご利用いただけません。
17:30~18:30 ジュニアスクール キッズダンススクール (小学生)	18:00~19:00 body REMake 松本	
	19:15~20:15 TRYnations Lv.3 松本	
19:35~20:05 ホットヨガ30 野村	20:30~21:30 TRYnations Lv.3 榎	19:45~20:15 クロール30 安部
20:35~21:05 Group Fight 30 松本		
21:30~22:00 UBOUND30 【暗闇WORKOUT】 松本		

SATURDAY

第1スタジオ	オープスタジオ	プール
		9:00~12:00 ジュニアスクール ※11:00~12:00は 一部コース制限がございます。
10:00~10:30 ホットボディメイクヨガ30 榎	10:00~11:00 TRYnations Lv.1 森井	
	10:55~11:25 Group Fight 30 榎	11:15~12:15 body REMake 柏崎
	11:50~12:20 UBOUND30 【暗闇WORKOUT】 鈴木	
	12:45~13:15 Group Power 30 柏崎	12:30~13:30 TRYnations Lv.1 滝野
	13:40~14:10 Group Fight 30 森井	13:45~14:45 TRYnations Lv.3 柏崎
	14:35~15:05 ボディメイクエアロ30 藤井	14:00~16:00 ジュニアスクール ※一部コース制限がございます。
	15:25~15:55 レギュラーエアロ30 藤井	15:00~16:00 TRYnations Lv.1 廣橋
	16:15~16:45 バランスコーディネーション30 藤井	16:15~16:45 BeginnerGATE 新規入会者向けスクール
	17:10~17:40 UBOUND30 【暗闇WORKOUT】 西田	17:25~17:40 おなかシェイプ15 【映像プログラム】
		18:20~18:50 ストレッチボール@30 【映像プログラム】
	19:15~19:45 MOSSA Centery 【映像プログラム】	

SUNDAY

第1スタジオ	オープスタジオ	プール
		9:00~11:00 ジュニアスクール
	10:00~10:30 バルトソールシンセシス30 松原	10:20~10:35 おなかシェイプ15 【映像プログラム】
	10:50~11:20 ヨガ30 野村	11:00~11:50 親子ベビースクール 一部コース制限がございます。
	11:45~12:15 ホットヨガ30 野村	
	12:35~13:05 Group Fight 30 柏崎	12:15~13:15 TRYnations Lv.1 森井
	13:20~13:50 Group Centery 30 町田	13:30~14:30 TRYnations Lv.3 中村(暹)
	14:10~14:40 UBOUND30 【暗闇WORKOUT】 森井	13:30~15:30 ジュニアスイミングスクール ※一部コース制限がございます。
	15:05~15:35 Group Power 30 中村(暹)	14:45~15:45 TRYnations Lv.1 滝野
	16:00~16:30 Group Blast 30 中村(暹)	16:00~17:00 TRYnations Lv.1 佐藤
	16:50~17:20 Group Fight 30 滝野	16:30~17:30 エンジョイマスターズ60 井上
	17:30~18:00 ボディメイクヨガ30 柔軟性向上 【映像プログラム】	
	17:45~18:15 温アロマストレッチ30 柏崎	

プログラムご参加について

- 定員制プログラム: バランスコーディネーション/Group Centery/60名 その他プログラム: 45名
- オープンスタジオ: 全ての映像プログラムは入退場自由でご予約は必要ございません。
- プール: 定員制プログラムのみ整理券を配布いたします。※WEB予約制ではございません。
- ホットプログラム参加時には大きめのバスタオル、500mlの蓋つきの飲み物をご持参ください。
- 映像プログラムを除く、全てのプログラムは安全確保のため、途中入場途中退場はご遠慮いただいております。
- スタジオへお越しの際は必ずお着き物をご持参ください。
- ヨガ系、バルトン、バランスコーディネーションはお履物がなくとも参加可能です。

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21