

※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

ビ……ビヨンドプログラム

料……有料プログラム

月
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20~11:00 チャレンジエアロ40 佐伯京子	10:20~10:50 温ポティメイクヨガ30 米山美樹	10:10~11:00 親子ベビースクール	
11:20~11:50 パーソナルステップ30 佐伯京子	11:10~12:10 ピラティス60 maiko [有料プログラム]	11:00~11:30 クロール30	11:00~11:15 お慶シェイプ15
12:10~12:40 Group Power 30 若崎直輝	12:25~12:55 ピラティス30 maiko	12:00~12:30 スイミングパーソナル 田口聖子	11:30~11:45 カラダつくる15
13:05~13:35 Group Century 30 米山美樹	13:10~13:40 髙橋地水エクスサイズ30 maiko	13:05~13:35 水中ジョギング30 那智麻衣子	12:45~13:45 body Remake Group Training 高木礼文
14:00~14:30 Group Fight 30 石神映希	14:10~14:40 パーソナルトレーニング30 石川泰子	13:35~14:05 アクア30 那智麻衣子	
15:00~15:45 ヨガ45 藤井由美	15:00~15:50 ジュニア クラシックバレエA	14:00~14:40 スイミング パーソナルレッスン 田口聖子	
16:10~17:05 ジュニア チャリレーディング	16:00~16:50 ジュニア クラシックバレエB	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール	
17:10~18:10 ジュニア チャリレーディング	17:00~18:20 ジュニア クラシックバレエC		
18:50~19:20 Group Century 30 村木紀香	18:30~19:30 フィットネススクール LEVEL3 榎谷巧		
19:45~20:15 カーディオキックボクシング30 [随時予約] 榎谷巧	19:45~20:15 ラテンエアロ30 Meg	19:45~20:45 フィットネススクール LEVEL1 宮本梨加	
20:30~21:00 ポティメイク30 HIROKO	20:40~21:10 ヒップホップ30 藤川和美	20:00~21:00 エンジョイ マスターズ60	
21:15~21:45 Group Power 30 榎谷巧	21:30~21:50 リアリティストレッチ20 [随時予約]		

WEDNESDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:15~10:45 パーソナルトレーニング30 佐伯京子	10:00~11:00 ジュニア カワイイ体育教室	10:10~11:00 親子ベビー スクール	10:10~11:00 乳幼児 スクール
11:05~11:35 チャレンジステップ30 佐伯京子	11:05~11:55 エンジョイマスターズ50	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 初級	11:10~11:55 成人 スイミング スクール 初級
12:10~12:55 ポティメイク45 酒巻靖子	12:00~13:00 パーソナル レッスン 田口聖子	12:00~13:00 スイミング スクール 初級	12:00~13:00 スイミング スクール 初級
13:10~13:40 グループエクササイズ30 酒巻靖子	13:05~13:50 Group Century 45 立川真衣	13:05~13:25 パーソナル レッスン 田口聖子	12:00~13:00 スイミング スクール 初級
14:00~14:40 レギュラーエアロ40 桑原和佳子	14:00~14:30 温肩こりほぐしヨガ30 [随時予約]	13:20~13:50 水中ウォーキング30 Meg	13:00~14:00 フィットネススクール LEVEL1 榎谷巧
14:55~15:25 イージーステップ30 桑原和佳子	15:30~16:30 ジュニア カワイイ体育教室	14:50~15:20 Group Power 30 Anzu	14:15~15:15 body Remake Group Training 松島佑馬
15:40~16:10 髙橋地水エクスサイズ30 榎谷佑加	16:25~17:10 ヨガ45 榎谷佑加	15:00~15:50 ジュニア クラシックバレエA	
16:25~17:10 ヨガ45 榎谷佑加	16:40~17:40 ジュニア カワイイ体育教室	16:00~16:50 ジュニア クラシックバレエB	
17:25~17:55 MOSSA Fight [随時予約]	17:00~17:30 MOSSA Fight [随時予約]	17:00~18:20 ジュニア クラシックバレエC	
18:00~18:30 MOSSA Century [随時予約]	18:55~19:25 adidas GYM&RUN30 [随時予約] 榎谷巧	18:00~19:00 ジュニア クラシックバレエD	
19:45~20:15 Group Power 30 榎谷巧	19:20~20:00 チャレンジエアロ40 舟生卓馬	17:30~18:50 ジュニア クラシックバレエE	
19:45~20:45 フィットネススクール LEVEL1 宮本梨加	19:25~20:25 フィットネススクール LEVEL1 松島佑馬		
20:00~21:00 エンジョイ マスターズ60	20:35~21:05 髙橋地水エクスサイズ30 藤井美恵	19:00~19:30 ジュニア クラシックバレエE	
20:35~21:20 Group Fight 45 宮本梨加	20:30~21:30 スペシャル マスターズ60		
21:35~22:05 MOSSA Blast [随時予約]	21:30~22:00 温肩こりほぐしヨガ30 藤井美恵		

THURSDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20~10:50 ヨガ30 梶原千晴	10:30~11:10 ラテンエアロ40 桑原和佳子	10:10~11:00 親子ベビー スクール	
11:15~11:45 ピラティス30 梶原千晴	11:35~12:05 イージーエアロ30 石川泰子	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 初級	
12:25~12:55 ZUMBA(30min) 石川泰子	12:30~13:00 温ポティメイクヨガ30 [随時予約]	12:00~13:00 エンジョイ マスターズ60	
13:15~13:45 チャレンジエアロ30 寺平愛	13:50~14:35 Group Century 45 米山美樹	13:20~13:50 水中ウォーキング30 Meg	
14:00~14:30 チャレンジエアロ30 寺平愛	14:50~15:20 Group Power 30 Anzu	13:50~14:20 アクア30 Meg	
15:40~16:10 アロマヒーリングヨガ30 宮本彩可	16:00~16:50 ジュニア クラシックバレエB	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール	
16:25~16:55 MOSSA Power [随時予約]	17:00~17:30 MOSSA Fight [随時予約]		
18:30~19:00 カーディオキックボクシング30 [随時予約] 宮本梨加	19:20~20:00 チャレンジエアロ40 舟生卓馬		
19:20~20:00 チャレンジエアロ40 舟生卓馬	19:25~20:25 フィットネススクール LEVEL1 松島佑馬		
20:15~20:45 ZUMBA(30min) 加藤美恵	20:40~21:10 温パワーヨガ30 藤井美恵		
21:00~21:45 Group Century 45 米山美樹			

FRIDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:15~10:45 Group Fight 30 若崎直輝	10:20~10:50 MOSSA Groove [随時予約]	10:10~11:00 親子ベビー スクール	10:10~11:00 乳幼児 スクール
11:05~11:35 ヨガ30 堀典子	11:15~12:15 フィットネススクール LEVEL2 若崎直輝	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 初級	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 中級
11:55~12:25 ヨガ30 堀典子	12:45~13:15 adidas GYM&RUN30 若崎直輝	12:00~13:00 スペシャル マスターズ60	
12:45~13:15 adidas GYM&RUN30 若崎直輝	12:50~13:20 青竹ヒクス@30 藤川和美		
13:35~14:05 ポティメイク30 藤川和美	13:40~14:25 Group Century 45 米山美樹	13:15~14:05 ミットアクア50 佐伯京子	
14:45~15:15 レギュラーエアロ30 佐伯京子	15:50~16:20 温ヨガ30 山崎早知子		
16:20~16:50 MOSSA Groove [随時予約]	16:55~17:25 MOSSA Century [随時予約]		
18:05~18:35 MOSSA Power [随時予約]	18:55~19:25 チャレンジステップ30 佐伯京子		
19:50~20:20 ヨガ30 榎谷佑加	20:00~21:00 フィットネススクール LEVEL2 松島佑馬		
20:40~21:10 Group Power 30 東武史	21:20~21:50 温肩こりほぐしヨガ30 [随時予約]		

SATURDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20~10:50 太極拳30 布山乃理子	10:30~11:20 ジュニア クラシックバレエA		
11:10~11:40 パーソナルエアロ30 HIROKO	11:35~12:20 ヨガ45 中嶋一恵		
12:00~12:45 ポティメイク45 HIROKO	13:00~14:00 ジュニア クラシックバレエB		
13:00~13:30 カーディオキックボクシング30 [随時予約] 松島佑馬	13:50~14:20 Group Power 30 松島佑馬		
14:40~15:20 チャレンジエアロ40 池田将英	14:40~15:40 ジュニア 空手		
15:40~16:10 ポティメイク30 酒巻靖子	16:00~17:20 ジュニア クラシックバレエC		
16:25~16:55 ポティメイク30 酒巻靖子	17:15~17:45 髙橋地水エクスサイズ30 酒巻靖子		
17:30~18:50 ジュニア クラシックバレエD			
18:00~18:45 ZUMBA(45min) 加藤美恵			
19:00~19:30 ヒップホップ30 加藤美恵			
19:50~20:20 MOSSA Groove [随時予約]			
20:25~20:55 MOSSA Century [随時予約]			

SUNDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:25~10:55 パーソナルエアロ30 藤川和美	10:25~10:55 髙橋地水エクスサイズ30 藤井美恵	10:10~11:00 親子ベビー スクール	
11:15~11:45 ヨガ30 新倉妙子	11:15~12:15 ジュニアダンス		
12:00~12:30 ヨガ30 新倉妙子	12:15~13:15 ジュニアダンス		
12:50~13:20 Group Fight 30 宮本梨加	13:15~14:15 ジュニアダンス		
13:40~14:10 adidas GYM&RUN30 [随時予約] 宮本梨加	14:30~15:00 MOSSA Century [随時予約]		
14:30~15:10 チャレンジエアロ40 HIROKO	15:25~15:55 温ヨガ30 遠山知世		
16:25~17:10 Group Fight 45 若崎直輝	16:15~17:15 ヨガ60 遠山知世 [有料プログラム]		
17:25~17:55 MOSSA Blast [随時予約]	16:10~17:00 エンジョイマスターズ50		
18:00~18:30 MOSSA Fight [随時予約]			
18:00~19:00 フィットネススクール LEVEL2 若崎直輝			

映像プログラムに関して

途中入場、途中退場が可能となっております。
各スタジオの定員数で人数制限を行います。
ツールを使用する場合、準備片付けは他の受講者の妨げにならないよう配慮ください。

定員について

以下のエリアですべて定員制となります。
第1スタジオ:25名 第2スタジオ:12名
ファンクショナルエリア:6名

月
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22