

※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
有料プログラム

ビヨンドプログラム

月 休館日	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY			
	スタジオ	芝エリア	カルチャールーム	プール	スタジオ	芝エリア	カルチャールーム	プール	スタジオ	芝エリア	カルチャールーム	プール	スタジオ	芝エリア	カルチャールーム	プール	スタジオ	芝エリア	カルチャールーム	プール	スタジオ	芝エリア	カルチャールーム	プール
11	10:00~10:30 ハートソールダンス30 東條奈美恵		10:15~10:30 カラダうごく15 【映像プログラム】	10:00~10:50 親子ベビー スイミング	10:00~10:40 アロマストレッチ 山辺雅子	9:45~10:45 フィットネススクールの LEVEL1	10:00~10:50 親子ベビー スイミング	10:00~10:15 肩竹ピクス@15		10:00~10:50 親子ベビー スイミング		10:00~10:45 ヨガ45 瀧澤真美		10:15~10:45 リフレッシュヨガ30 【映像プログラム】	10:00~10:50 ジュニア スイミングスクール	10:00~10:30 ハートソールダンス30 東條奈美恵	10:00~10:20 ストレッチボール@20	10:15~10:30 カラダうごく15 【映像プログラム】	9:00~10:00 ジュニア スイミングスクール					9:10~10:00 親子ベビー スイミング
12	10:40~10:55 adidasGYM&RUN15	10:15~11:15 フィットネススクールの LEVEL1	10:40~10:55 adidasGYM&RUN15 【映像プログラム】	10:00~10:50 親子ベビー スイミング	10:00~11:40 ベジックエア@40 小山貴史	10:45~11:05 骨盤ほくしヨガ20 【映像プログラム】	10:00~10:50 親子ベビー スイミング	10:30~11:10 骨盤ほくしヨガ@40 金城恵		10:00~10:50 親子ベビー スイミング		11:00~11:30 ベジックステップ30 瀧澤真美		10:55~11:25 adidasGYM&RUN30 【映像プログラム】	11:00~12:00 成人 スイミングスクール (中級上級)	10:40~10:55 お腹シェイプ15 【映像プログラム】	10:30~10:45 カラダつくる15	10:40~10:55 お腹シェイプ15 【映像プログラム】	11:00~12:00 成人 スイミングスクール (上級)					10:00~10:50 マスターズ60
13	11:10~11:50 レギュラーエア@40 山口達		11:05~11:25 肩こりほくしヨガ20 【映像プログラム】	11:00~12:00 成人 スイミングスクール (初級中級)	11:00~11:40 ベジックエア@40 小山貴史	11:15~11:45 MOSSA Blast 【映像プログラム】	11:00~12:00 成人 スイミングスクール (初級中級)	11:25~11:55 Group Centery 30 金城恵		11:00~12:00 成人 スイミングスクール (初級中級)		11:45~12:25 ベジックエア@40 赤松彩香		11:35~11:55 骨盤ほくしヨガ20 【映像プログラム】	11:00~12:00 成人 スイミングスクール (中級上級)	11:05~11:20 adidasGYM&RUN15	11:30~12:05 ベジックエア@30 山川理沙	11:05~11:20 adidasGYM&RUN15 【映像プログラム】	11:00~12:00 成人 スイミングスクール (上級)					11:00~11:45 ヨガ45 古家後里恵
14	12:00~13:00 ステップ60 【有料プログラム】 山口達		11:45~12:45 フラダンス60 【有料プログラム】 肥田野裕美	12:00~12:45 ヨガ45 Yumi	12:00~12:45 ヨガ45 Yumi	11:55~12:25 MOSSA Fight 【映像プログラム】	12:00~12:30 スイミングセミナール	12:15~12:45 【奇数週】クロー@30 【偶数週】青泳@30		12:00~12:30 スイミングセミナール		12:45~13:15 Group Power 30 古川貴人		12:05~12:35 腰痛予防ストレッチ30 【映像プログラム】	12:00~12:30 スイミングセミナール	12:20~12:50 ベジックエア@30 山川理沙	12:10~12:40 腰痛予防ストレッチ30 【映像プログラム】	12:50~13:05 お腹シェイプ15 【映像プログラム】	12:00~12:45 チャレンジエア@45 円谷健一朗					11:45~12:15 フィットネススクールの LEVEL1
15	13:10~13:55 フラダンス45 肥田野裕美		13:00~13:30 MOSSA Blast 【映像プログラム】	12:45~13:15 水中ウォーキング@30	13:10~13:40 ZUMBA(30min) 斉田美穂	13:00~13:30 MOSSA Centery 【映像プログラム】	13:00~13:30 MOSSA Blast 【映像プログラム】	13:15~14:00 ヨガ45 ジュンコ		13:00~14:00 成人 スイミングスクール (初級中級)		13:30~14:00 Group Fight 30 古川貴人		13:25~13:55 MOSSA Fight 【映像プログラム】	13:10~13:50 アクアシェイプ@40 瀧澤真美	13:10~13:55 ピラティス45 佐藤嘉美	13:40~14:00 肩こりほくしヨガ20 【映像プログラム】	13:15~13:30 お腹シェイプ15 【映像プログラム】	13:00~13:45 レギュラーエア@45 円谷健一朗					11:45~12:15 ボディメイク@30 【映像プログラム】
16	14:10~14:50 レギュラーエア@40 桑原和佳子		13:40~14:10 MOSSA Blast 【映像プログラム】	13:20~14:00 アクア@40 矢澤章子	13:15~13:45 腰痛予防ストレッチ30	13:40~14:10 MOSSA Blast 【映像プログラム】	13:40~14:10 MOSSA Blast 【映像プログラム】	14:15~14:45 ポティシェイプ@30 瀧澤真美		13:45~14:45 フィットネススクールの LEVEL1		14:10~14:50 ZUMBA(45min) 中村正恵		14:05~14:20 お腹シェイプ15 【映像プログラム】	14:10~14:50 アクアシェイプ@40 瀧澤真美	14:10~14:50 ピラティス45 佐藤嘉美	14:10~14:50 肩こりほくしヨガ20 【映像プログラム】	14:10~14:25 カラダうごく15 【映像プログラム】	13:00~13:45 レギュラーエア@45 円谷健一朗					12:25~12:55 MOSSA Blast 【映像プログラム】
17	15:05~15:45 ラテンエア@40 桑原和佳子		14:20~14:50 やすらぎヨガ@30 【映像プログラム】	13:50~14:50 SALSATION@60 【有料プログラム】 斉田美穂	13:55~14:15 KOBAS@トレ@20 ～体幹基礎～	14:20~14:50 やすらぎヨガ@30 【映像プログラム】	14:20~14:50 やすらぎヨガ@30 【映像プログラム】	15:00~15:30 ピラティス@30 瀧澤真美		15:00~15:30 ピラティス@30 瀧澤真美		15:15~15:45 Group Centery 30 金城恵		15:10~15:40 MOSSA Centery 【映像プログラム】	15:05~15:50 ヨガ45 漆原律子	15:00~16:00 フィットネススクールの LEVEL2	15:30~16:00 やすらぎヨガ@30 【映像プログラム】	15:50~16:20 腰痛予防ストレッチ30 【映像プログラム】	15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール					15:15~16:00 Group Fight 45 田中光樹
18	16:00~16:45 ヨガ45 金城恵		15:50~16:20 MOSSA Fight 【映像プログラム】	15:30~16:30 フィットネススクールの LEVEL2	15:30~16:30 フィットネススクールの LEVEL2	15:50~16:20 MOSSA Fight 【映像プログラム】	15:50~16:20 MOSSA Fight 【映像プログラム】	16:00~16:45 ヨガ45 よしえ		16:00~17:00 フィットネススクールの LEVEL3		16:10~16:55 Group Power 45 東條奈美恵		16:05~16:20 腰痛予防ストレッチ30 【映像プログラム】	16:10~16:40 MOSSA Blast 【映像プログラム】	16:10~16:40 MOSSA Blast 【映像プログラム】	16:30~17:05 骨盤ほくしヨガ@30 【映像プログラム】	16:50~17:05 カラダうごく15 【映像プログラム】	15:30~16:30 マスターズ60					15:55~16:25 MOSSA Centery 【映像プログラム】
19	16:30~17:00 パワーヨガ@30 【映像プログラム】		16:30~17:00 パワーヨガ@30 【映像プログラム】	14:00~20:00 ジュニア スイミングスクール	16:40~18:50 ジュニア スイミングスクール	16:30~17:00 パワーヨガ@30 【映像プログラム】	16:30~17:00 パワーヨガ@30 【映像プログラム】	17:00~17:30 エナジーヨガ@30 【映像プログラム】		17:00~17:30 エナジーヨガ@30 【映像プログラム】		17:10~17:55 Group Fight 45 東條奈美恵		17:05~17:15 エナジーヨガ@20 【映像プログラム】	17:10~17:55 Group Fight 45 東條奈美恵	17:10~17:55 Group Fight 45 東條奈美恵	17:15~17:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】	17:50~18:05 カラダうごく15 【映像プログラム】	15:30~16:30 マスターズ60					16:35~17:05 骨盤ほくしヨガ@30 【映像プログラム】
20	17:10~17:30 骨盤ほくしヨガ@20 【映像プログラム】		17:10~17:30 骨盤ほくしヨガ@20 【映像プログラム】	15:00~20:00 ジュニア スイミングスクール	15:00~20:00 ジュニア スイミングスクール	17:10~17:30 骨盤ほくしヨガ@20 【映像プログラム】	17:10~17:30 骨盤ほくしヨガ@20 【映像プログラム】	17:40~18:10 MOSSA Centery 【映像プログラム】		17:40~18:10 MOSSA Centery 【映像プログラム】		18:00~18:35 MOSSA Groove 【映像プログラム】		17:25~17:55 MOSSA Fight 【映像プログラム】	18:05~18:35 MOSSA Groove 【映像プログラム】	18:05~18:35 MOSSA Groove 【映像プログラム】	18:25~18:55 MOSSA Blast 【映像プログラム】	18:40~19:00 やすらぎヨガ@20 【映像プログラム】	18:45~19:45 フィットネススクールの LEVEL2					17:00~18:00 ジュニア スイミングスクール
21	18:10~18:30 肩こりほくしヨガ@20 【映像プログラム】		18:10~18:30 肩こりほくしヨガ@20 【映像プログラム】	19:00~20:00 フィットネススクールの LEVEL2	19:00~20:00 フィットネススクールの LEVEL2	18:40~19:00 やすらぎヨガ@20 【映像プログラム】	18:40~19:00 やすらぎヨガ@20 【映像プログラム】	19:00~19:30 MOSSA Groove 【映像プログラム】		19:00~19:30 MOSSA Groove 【映像プログラム】		19:30~20:15 Group Fight 45 岡田譲		18:45~19:15 MOSSA Blast 【映像プログラム】	19:05~19:35 MOSSA Centery 【映像プログラム】	19:05~19:35 MOSSA Centery 【映像プログラム】	19:45~20:15 MOSSA Fight 【映像プログラム】	19:10~19:25 お腹シェイプ15 【映像プログラム】	19:30~20:30 成人 スイミングスクール (初級中級)					19:45~20:15 MOSSA Fight 【映像プログラム】
22	18:40~19:00 やすらぎヨガ@20 【映像プログラム】		18:40~19:00 やすらぎヨガ@20 【映像プログラム】	20:00~21:00 成人 スイミングスクール (中級上級)	20:00~21:00 成人 スイミングスクール (中級上級)	19:45~20:00 お腹シェイプ15 【映像プログラム】	19:45~20:00 お腹シェイプ15 【映像プログラム】	20:05~20:35 MOSSA Blast 【映像プログラム】		20:05~20:35 MOSSA Blast 【映像プログラム】		20:30~21:15 Group Centery 45 金城恵		19:25~19:55 MOSSA Fight 【映像プログラム】	19:45~20:15 MOSSA Fight 【映像プログラム】	19:45~20:15 MOSSA Fight 【映像プログラム】	20:05~20:20 骨盤ほくしヨガ@15 【映像プログラム】	20:00~21:00 スイミングスクール (初級)						20:00~21:00 スイミングスクール (初級)
23	19:10~19:25 お腹シェイプ15 【映像プログラム】		19:10~19:25 お腹シェイプ15 【映像プログラム】	20:15~20:55 ベジックステップ@40 円谷健一朗	20:15~20:55 ベジックステップ@40 円谷健一朗	19:45~20:00 お腹シェイプ15 【映像プログラム】	19:45~20:00 お腹シェイプ15 【映像プログラム】	20:45~21:15 骨盤ほくしヨガ@30 【映像プログラム】		20:45~21:15 骨盤ほくしヨガ@30 【映像プログラム】		21:10~21:40 Group Power 30 渡邉匡史		20:30~21:00 MOSSA Centery 【映像プログラム】	20:30~21:00 MOSSA Centery 【映像プログラム】	20:25~20:55 MOSSA Groove 【映像プログラム】	21:05~21:35 骨盤ほくしヨガ@30 【映像プログラム】	20:50~21:05 お腹シェイプ15 【映像プログラム】	20:00~21:00 マスターズ60					21:05~21:35 骨盤ほくしヨガ@30 【映像プログラム】
24	20:10~20:55 Group Fight 45 田中光樹		20:10~20:40 MOSSA Fight 【映像プログラム】	20:15~21:15 マスターズ60	20:15~21:15 マスターズ60	20:15~20:45 MOSSA Blast 【映像プログラム】	20:15~20:45 MOSSA Blast 【映像プログラム】	21:00~21:30 【奇数週】クロー@30 【偶数週】青泳@30		21:00~21:30 【奇数週】クロー@30 【偶数週】青泳@30		21:15~22:00 レギュラーエア@45 円谷健一朗		21:10~21:40 Group Centery 45 金城恵	21:00~21:00 成人 スイミングスクール (初級)	21:00~21:00 成人 スイミングスクール (初級)	21:05~21:35 骨盤ほくしヨガ@30 【映像プログラム】	21:15~21:30 お腹シェイプ15 【映像プログラム】	21:00~21:00 成人 スイミングスクール (初級中級)					21:05~21:35 骨盤ほくしヨガ@30 【映像プログラム】

ご案内

■定員は各エリア下記のとおりです。
スタジオ: 20名
芝エリア: 12名
カルチャールーム: 6名

■プログラム参加者館内はマスクの着用をお願いします。