

※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	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	土	SATURDAY	日	SUNDAY	
	1スタジオ	2スタジオ	芝生エリア	サイクルスタジオ	1スタジオ	2スタジオ	芝生エリア	サイクルスタジオ	1スタジオ	2スタジオ	芝生エリア	サイクルスタジオ	
10			9:30~10:30 body REmake 山下麻美										
11	10:30~11:00 Group Centery 30 安藤みゆき	10:50~11:20 パーソナルエアロ30 武藤ひとみ	11:05~11:25 ストレッチボール820	10:00~13:00 ツアーコーチ30 【映像プログラム】	10:30~11:00 リトモス30 MAYU	10:30~11:00 レギュラーエアロ30 村岡好子	10:45~11:15 バルトン ソールシンセシス30 紫保	10:35~10:55 ストレッチボール820	10:00~11:00 TRYnations Lv.2 安藤みゆき	10:35~11:05 パーソナルエアロ30 藤井直子	10:45~11:30 Group Centery 45 堀越彩乃	10:30~11:00 チャレンジステップ30 山口広美	10:30~11:00 パーソナルエアロ30 石川泰子
12	11:25~11:55 チャレンジエアロ30 HIROKO	11:40~12:25 ヨガ45 中嶋一恵	12:05~12:20 adidasGYM&RUN15	11:15~11:45 バレエ30 菅望	11:20~12:05 ヨガ45 村岡好子	11:30~12:00 レギュラーステップ30 山口広美	11:05~11:20 お尻シェイプ15	11:05~11:20 お尻シェイプ15	11:20~12:05 Group Centery 45 中塚奈々	11:30~12:00 パーソナルエアロ30 永田夕奈	11:50~12:20 Group Fight 30 岩井望美	11:20~11:50 ボディメイクエアロ30 藤井直子	11:15~12:00 ダンス コーディネーション45 山口広美
13	12:15~12:45 ボディメイク30 HIROKO	12:45~13:25 骨格リセット エクササイズ40 柳原有沙	13:00~14:00 TRYnations Lv.3 小清水風斗	12:00~13:00 TRYnations Lv.1 安藤みゆき	12:30~13:00 ZUMBA(30min) 加藤美恵	12:15~13:00 ダンス コーディネーション45 山口広美	12:05~12:20 adidasGYM&RUN15	12:25~12:55 Group Power 30 中塚奈々	12:20~12:50 青竹ストレッチ30 杉浦真理	12:30~13:30 body REmake 安藤みゆき	12:55~13:25 Group Power 30 小清水風斗	12:00~13:00 TRYnations Lv.3 山下麻美	12:20~13:05 Group Fight 45 寺島由手
14	13:05~13:50 Group Power 45 山下麻美	13:45~14:15 青竹ピクス@30 田中栄子	13:15~13:45 SPRINT 【映像プログラム】	13:15~14:00 THE TRIP 【映像プログラム】	13:20~13:50 Group Blast 30 五十嵐雄大	13:15~13:55 骨格リセット エクササイズ40 川上愛子	13:40~13:55 肩二の腕シェイプ15	13:15~13:45 ZUMBA(30min) 中塚奈々	13:10~13:40 ピラティス30 長谷川真弓	13:15~14:00 THE TRIP 【映像プログラム】	13:45~14:15 Group Fight 30 小清水風斗	13:15~13:45 SPRINT 【映像プログラム】	13:15~13:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】
15	14:10~14:55 Group Fight 45 安藤みゆき	14:35~15:05 バレエ30 菅望	14:00~14:45 THE TRIP 【映像プログラム】	14:15~14:45 SPRINT 【映像プログラム】	14:10~14:40 Group Fight 30 岩井望美	14:15~15:00 温ヨガ45 柳原有沙	14:35~14:50 お尻シェイプ15	14:00~14:45 ヨガ45 長谷川真弓	14:00~14:45 ジャズダンス45 深澤千恵	14:10~14:25 カラダうごく15	14:35~15:05 リトモス30 MAYU	14:00~14:45 Group Centery 45 柳原有沙	14:00~14:45 リトモス30 Nokko
16	15:15~16:00 ヨガ45 長谷川真弓	15:20~16:20 バレエ60 菅望	15:00~18:30 ツアーコーチ30 【映像プログラム】	15:15~15:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】	15:30~16:30 TRYnations Lv.1 山下麻美	15:30~16:30 TRYnations Lv.1 山下麻美	15:05~15:25 ストレッチボール820	15:05~15:35 パーソナルエアロ30 YASUE	15:05~15:50 パーソナルエアロ30 YASUE	15:05~15:25 ストレッチボール820	15:20~16:20 リトモス60 MAYU	15:00~15:30 キックボクシング30 深澤慶丞 【随時WORKOUT】	15:30~16:15 THE TRIP 【映像プログラム】
17	16:10~16:40 MOSSA Groove 【映像プログラム】	16:50~17:20 ピラティス30 【映像プログラム】	16:35~16:50 お尻シェイプ15 【映像プログラム】	16:15~17:15 カワイ体育教室 ~未就学児~	16:15~17:15 カワイ体育教室 ~未就学児~	16:15~17:15 カワイ体育教室 ~未就学児~	16:50~17:20 ピラティス30 【映像プログラム】	17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	16:40~17:10 Group Fight 30 岩井望美	16:55~17:40 Group Blast 45 山下麻美
18	17:30~17:50 エナジーヨガ20 【映像プログラム】	17:00~18:00 選手コース	17:00~18:00 選手コース	17:20~18:20 カワイ体育教室 ~小学生~	17:20~18:20 カワイ体育教室 ~小学生~	17:20~18:20 カワイ体育教室 ~小学生~	17:30~17:50 エナジーヨガ20 【映像プログラム】	17:30~18:00 UBOUND30 渡邊綾	17:05~18:05 ピラティス60 梶原千晴	17:30~18:15 THE TRIP 【映像プログラム】	17:30~18:00 UBOUND30 渡邊綾	17:50~18:20 MOSSA Fight 【映像プログラム】	17:15~18:00 THE TRIP 【映像プログラム】
19	18:00~18:30 MOSSA Blast 【映像プログラム】	18:45~19:15 SPRINT 【映像プログラム】	18:15~18:45 MOSSA Centery 【映像プログラム】	18:15~18:45 MOSSA Centery 【映像プログラム】	18:45~19:15 Group Power 30 山下麻美	18:30~19:10 温アロマ ヒーリングヨガ40 柳原有沙	18:45~19:15 SPRINT 【映像プログラム】	18:15~18:30 お尻シェイプ15 【映像プログラム】	18:15~18:45 UBOUND30 渡邊綾 【随時WORKOUT】	18:00~19:00 TRYnations Lv.2 五十嵐雄大	18:15~18:45 UBOUND30 渡邊綾 【随時WORKOUT】	18:30~19:00 MOSSA Groove 【映像プログラム】	18:15~18:45 SPRINT 【映像プログラム】
20	19:00~19:30 カーディオキック ボクシング30 山田大輝 【随時WORKOUT】	19:10~19:55 Group Centery 45 杉浦真理	19:15~19:45 UBOUND30 米山美樹 【随時WORKOUT】	19:15~19:45 UBOUND30 米山美樹 【随時WORKOUT】	19:30~20:10 チャレンジエアロ30 池田将英	19:30~20:15 ホットヨガ45 守屋郁子	19:15~19:45 SPRINT 【映像プログラム】	19:30~20:00 UBOUND30 米山美樹	19:30~20:15 Group Centery 45 永田夕奈	19:30~20:30 TRYnations Lv.1 山田大輝	19:35~20:05 MOSSA Blast 【映像プログラム】	19:10~19:40 MOSSA Centery 【映像プログラム】	19:00~19:45 THE TRIP 【映像プログラム】
21	19:50~20:35 Group Power 45 小清水風斗	20:15~20:45 チャレンジステップ30 内田由紀	20:30~21:00 SPRINT 【映像プログラム】	20:30~21:00 SPRINT 【映像プログラム】	20:30~21:00 チャレンジステップ30 池田将英	20:35~21:05 Group Centery 30 菊本恵美	20:00~20:45 THE TRIP 【映像プログラム】	20:20~20:50 adidasGYM&RUN30 加賀隆星 【随時WORKOUT】	20:35~21:15 ボディメイクヨガ40 ためぐみ	20:45~21:45 TRYnations Lv.3 山田大輝	20:15~20:45 SPRINT 【映像プログラム】	20:15~22:00 THE TRIP 【映像プログラム】	21:00~21:30 SPRINT 【映像プログラム】
22	20:55~21:40 Group Fight 45 小清水風斗	20:45~21:45 TRYnations Lv.1 深澤慶丞	21:15~22:00 THE TRIP 【映像プログラム】	21:15~22:00 Group Fight 45 山田大輝	21:20~22:05 Group Blast 45 山下麻美	21:15~22:15 TRYnations Lv.2 深澤慶丞	21:00~21:30 SPRINT 【映像プログラム】	21:10~21:55 Group Power 45 加賀隆星	21:10~21:55 Group Power 45 加賀隆星	21:15~22:00 THE TRIP 【映像プログラム】	21:50~22:20 MOSSA Centery 【映像プログラム】	22:10~22:40 MOSSA Groove 【映像プログラム】	22:05~22:35 MOSSA Blast 【映像プログラム】

休館日

【お願い】プログラム参加のルール
※体調不良や怪我などの場合を除き、プログラム開始後の途中入退場はご遠慮ください。(映像プログラムは除く)
皆様が気持ちよくプログラムに参加いただけますようご理解とご協力をお願い致します。