

※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	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																								
11	10:30~11:00 リトモス30 MAYU	10:15~10:30 モーニングストレッチ15	10:35~10:55 KOBAS☆トレ20	10:00~12:30 ツアーコーチ30 【映像プログラム】	10:30~11:00 OleFIT30 菅望	10:45~11:25 温ボテメイクヨガ40 川上愛子	10:00~13:00 ツアーコーチ30 【映像プログラム】	10:30~11:00 レギュラーエアロ30 村岡好子	10:45~11:15 バレトン30 紫保	10:35~10:55 ストレッチボール@20	11:05~11:20 お尻シェイプ15	10:00~11:30 ツアーコーチ30 【映像プログラム】	10:30~11:00 レギュラーエアロ30 永田夕奈	10:25~11:10 フラダンス45 村松照子	11:00~12:00 フットバスケット LEVEL2 砂村麻美	10:00~13:00 ツアーコーチ30 【映像プログラム】	10:35~11:05 ベジックステップ30 藤井直子	10:45~11:30 Group Century 45 堀越彩乃	11:05~11:20 お尻シェイプ15	10:00~11:30 THE TRIP 【映像プログラム】	10:30~11:00 チャレンジエアロ30 山口広美	10:30~11:00 ベジックエアロ30 石川泰子	10:35~10:55 KOBAS☆トレ20	
12	12:15~12:45 ポテシエイブ30 HIROKO	11:40~12:25 ヨガ45 中嶋一恵	12:05~12:20 adidasGYM&RUN15		12:00~12:30 ポテシエイブ30 滝川奈那	11:40~12:20 骨格リセット エクササイズ40 川上愛子		11:20~12:05 Group Century 45 中塚奈々	11:30~12:00 ベジックステップ30 永田夕奈	11:35~11:50 お尻シェイプ15	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		12:00~13:00 フットバスケット LEVEL1 山田大輝	12:05~12:35 ポテシエイブ30 藤井直子	11:45~12:15 adidasGYM&RUN30 廣瀬美咲	12:05~12:20 カラダうごく15		12:00~12:30 ZUMBA(30min) 石川泰子	12:05~12:20 肩こり脱シェイプ15		
13	13:05~13:50 Group Power 45 山下麻美	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 フットバスケット LEVEL1 小清水風斗	13:00~13:30 バレトン30 山下麻美	12:55~13:25 青竹ピクス@30 藤井直子		12:30~13:00 ZUMBA(30min) 加藤美恵	12:15~13:00 ダンス コーディネート45 山口広美	12:05~12:20 adidasGYM&RUN15		13:15~14:00 THE TRIP 【映像プログラム】	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	13:35~13:50 肩こり脱シェイプ15	13:30~14:00 SPRINT 【映像プログラム】	13:00~13:30 Group Power 30 小清水風斗	12:45~13:30 ヒップホップ45 毛利恭子	13:05~13:20 adidasGYM&RUN15		13:45~14:30 Group Fight 45 寺島由宇	13:00~13:30 バレトン30 Sacco		
14	14:10~14:40 Group Fight 30 安藤みゆき	13:55~14:40 青竹ピクス@45 田中栄子	14:05~14:20 カラダうごく15		13:50~14:20 ベジックエアロ30 藤井直子	13:40~14:25 Group Century 45 柳原有沙		14:15~14:45 SPRINT 【映像プログラム】	14:15~15:00 温ヨガ45 柳原有沙	14:05~14:25 KOBAS☆トレ20	14:35~14:50 お尻シェイプ15	14:15~14:45 SPRINT 【映像プログラム】	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	14:05~14:20 カラダうごく15	14:15~14:45 SPRINT 【映像プログラム】	13:45~14:30 ヨガ45 梶原千晴	13:50~14:20 レギュラーエアロ30 榎本幸子	14:05~14:20 お尻シェイプ15		13:55~14:25 リトモス30 Nokko	14:00~15:00 フットバスケット LEVEL2 山下麻美	14:15~14:45 SPRINT 【映像プログラム】	
15	15:00~15:45 ヨガ45 長谷川真弓	15:00~15:45 OleFIT45 菅望			14:35~15:05 ベジックステップ30 藤井直子	15:05~15:25 ストレッチボール@20		15:10~15:40 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	15:05~15:25 ストレッチボール@20				15:05~15:35 ベジックステップ30 YASUE	15:05~15:50 太極拳45 中村真二			14:45~15:15 リトモス30 MAYU	14:40~15:10 レギュラーエアロ30 榎本幸子	15:35~15:50 adidasGYM&RUN15		14:50~15:20 カーディオ キックボクシング30 深澤千恵 【暗闇WORKOUT】		15:15~16:00 THE TRIP 【映像プログラム】	
16	15:55~16:25 MOSSA Groove 【映像プログラム】			14:30~19:00 ツアーコーチ30 【映像プログラム】	15:50~16:20 骨盤ほくしヨガ30 【映像プログラム】	16:30~17:00 MOSSA Blast 【映像プログラム】		16:15~17:15 カワイ体育教室 ~未就学児~				15:00~18:30 ツアーコーチ30 【映像プログラム】	16:35~17:05 パワーヨガ30 【映像プログラム】	17:15~17:45 エナジーヨガ30 【映像プログラム】			16:20~16:50 Group Fight 30 高鹿麻衣	16:20~17:05 温ヨガ45 梶原千晴	16:05~16:20 お尻シェイプ15		16:00~16:40 温アロマ ヒーリングヨガ40 柳原有沙	16:15~16:45 SPRINT 【映像プログラム】		
17	16:50~17:20 リフレッシュヨガ30 【映像プログラム】			16:30~17:00 MOSSA Power 【映像プログラム】	17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	17:10~17:40 MOSSA Centergy 【映像プログラム】		17:15~18:15 カワイ体育教室 ~小学生~	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~	17:15~17:45 エナジーヨガ30 【映像プログラム】	17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~			17:05~17:35 UBOUND30 渡邊綾	17:25~18:05 温アロマ ヒーリングヨガ40 Sacco	16:45~17:45 フットバスケット LEVEL1 山田大輝	17:15~18:00 THE TRIP 【映像プログラム】	16:45~17:30 Group Blast 45 山下麻美	17:00~17:45 ホットヨガ45 柳原有沙	17:00~17:30 SPRINT 【映像プログラム】	
18	18:00~18:30 MOSSA Blast 【映像プログラム】			17:50~18:20 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	18:25~18:55 リフレッシュヨガ30 【映像プログラム】	18:10~18:40 ヒーリングヨガ40 柳原有沙		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			18:00~18:30 MOSSA Groove 【映像プログラム】	18:40~19:10 MOSSA Fight 【映像プログラム】	18:10~19:10 avex Dance Master ~キッズBASICクラス~			17:55~18:25 UBOUND30 渡邊綾	18:00~19:00 フットバスケット LEVEL2 高鹿麻衣	18:15~19:00 THE TRIP 【映像プログラム】	17:45~18:15 MOSSA Fight 【映像プログラム】	18:25~18:55 MOSSA Groove 【映像プログラム】	18:00~19:30 avex Dance Master ~ティーンSTARTERクラス~	18:00~19:00 フットバスケット LEVEL1 小清水風斗	
19	19:00~19:30 カーディオキック ボクシング30 山田大輝 【暗闇WORKOUT】	19:10~19:55 Group Century 45 安藤みゆき	19:35~19:50 お尻シェイプ15	19:15~20:00 THE TRIP 【映像プログラム】	19:30~20:00 Group Blast 30 深澤千恵	19:15~19:45 UBOUND30 米山美樹		19:40~20:10 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	19:35~19:50 お尻シェイプ15	19:35~19:50 お尻シェイプ15	19:00~19:30 SPRINT 【映像プログラム】	19:30~20:00 UBOUND30 米山美樹	19:30~20:15 Group Century 45 永田夕奈	19:35~19:50 お尻シェイプ15		19:20~19:50 MOSSA Blast 【映像プログラム】	19:15~19:45 SPRINT 【映像プログラム】	19:05~19:35 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	19:05~19:35 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	19:40~21:10 avex Dance Master ~ティーンBASICクラス~			
20	19:50~20:35 Group Power 45 小清水風斗	20:15~20:45 レギュラーエアロ30 内田由紀	20:05~20:20 お尻シェイプ15	20:15~20:45 SPRINT 【映像プログラム】	20:10~20:55 Group Power 45 久保木英雄	20:25~20:55 温バレトン30 山下麻美	20:00~21:00 フットバスケット LEVEL2 安藤みゆき	20:30~21:00 チャレンジエアロ30 池田将英	20:35~21:05 deepWORK@30 紫保	20:05~20:20 肩こり脱シェイプ15	20:35~20:50 adidasGYM&RUN15	20:00~21:00 THE TRIP 【映像プログラム】	20:20~20:50 deepWORK@30 江川洋子 【暗闇WORKOUT】	20:35~21:15 温ボテメイクヨガ40 ためぐみ	20:35~20:55 TRXコア20			20:00~20:30 フットバスケット LEVEL1 久保木英雄	21:05~21:20 adidasGYM&RUN15	21:00~21:45 THE TRIP 【映像プログラム】	21:15~22:00 Group Power 45 山田大輝	21:30~22:15 ホットヨガリブ@45 ためぐみ	22:00~22:30 SPRINT 【映像プログラム】	
21	20:55~21:40 Group Fight 45 小清水風斗	21:05~21:35 チャレンジエアロ30 内田由紀	21:05~21:25 TRXコア20	21:00~21:45 THE TRIP 【映像プログラム】	21:15~22:00 Group Fight 45 久保木英雄	21:15~21:55 温ボテメイクヨガ40 Sacco	21:15~22:15 フットバスケット LEVEL1 安藤みゆき	21:20~22:05 Group Blast 45 山下麻美	21:25~22:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】			21:30~22:15 THE TRIP 【映像プログラム】	21:15~22:00 Group Power 45 山田大輝	21:30~22:15 ホットヨガリブ@45 ためぐみ										
22	21:50~22:20 MOSSA Centergy 【映像プログラム】			22:00~22:30 SPRINT 【映像プログラム】	22:10~22:40 MOSSA Groove 【映像プログラム】								22:10~22:40 MOSSA Blast 【映像プログラム】											

休館日

**【ご案内】ランニングサークル**  
活動日時 日曜日 9:00~10:00 活動場所 狹江恩賜公園  
内容 約1.1kmの周回コースをご自身のペースでランニングするお客様同士のサークル活動です。

**【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)  
皆様ご参加いただけるようご理解とご協力をお願い致します。