

※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 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ
11 10:30~11:15 バレトン45 keiko 【定員A】25名	10:30~11:15 ヨガ45 よしえ 【定員B】30名	10:30~11:15 ヨガ45 土橋恵子 【定員B】30名	10:30~11:15 太極拳45 三宅秘子 【定員A】25名	10:15~10:55 レギュラーエアロ40 Naoki 【定員A】18名	10:00~10:55 ジュニアavexダンスマスター 【キッズベーシック】 ※表記上10:00~とありますが 実際は9:55~10:55となります
12 11:30~12:00 ベーシックエアロ30 keiko 【定員A】25名	11:35~12:20 Group Fight 45 渡辺仁美 【定員A】25名	11:40~12:25 バレトン45 石川朝美 【定員A】25名	11:30~12:10 ベーシックエアロ40 粕谷由美 【定員A】25名	11:20~11:50 Group Centery 30 甲斐田有希 【定員B】30名	11:00~12:00 ジュニアavexダンスマスター 【キッズスターター】
13 12:15~12:45 レギュラーステップ30 keiko 【定員A】25名	12:30~13:00 フラダンス30 岩切和子 【定員A】18名	12:40~13:10 adidasGYM&RUN30 石川朝美 【定員B】30名	12:25~13:05 ベーシックステップ40 粕谷由美 【定員A】25名	12:05~12:35 Group Centery 30 甲斐田有希 【定員B】30名	11:40~12:25 バレトン45 土橋恵子 【定員A】25名
14 13:50~14:20 Group Centery 30 Momo 【定員B】30名	13:40~14:20 ベーシックエアロ40 長瀬和美 【定員A】25名	13:45~14:15 レギュラーエアロ30 土橋恵子 【定員A】25名	13:20~14:05 Group Fight 45 石坂玲奈 【定員A】25名	13:35~14:05 Group Fight 30 Mami 【定員A】25名	13:25~13:55 Group Fight 30 中村恒平 【定員A】25名
15 14:40~15:25 ヨガ45 Momo 【定員B】22名	14:45~15:30 ヨガ45 神田知子 【定員B】30名	14:30~15:00 レギュラーエアロ30 土橋恵子 【定員A】25名	14:20~14:50 Group Power 30 石坂玲奈 【定員A】25名	14:20~14:50 Group Fight 30 Mami 【定員A】25名	14:10~14:40 Group Fight 30 中村恒平 【定員A】25名
16 15:50~16:20 骨盤ほくしヨガ30 【映像プログラム】	15:45~16:30 太極拳45 中島和代 【定員A】25名	15:15~15:45 MOSSA Groove 【映像プログラム】	15:05~15:35 MOSSA Centery 【映像プログラム】	15:10~15:55 ヨガ45 菅野有希 【定員B】30名	14:55~15:40 ZUMBA(45min) 山田慶子 【定員A】25名
17 16:55~17:25 MOSSA Fight 【映像プログラム】	16:45~17:15 MOSSA Groove 【映像プログラム】	16:35~17:05 MOSSA Centery 【映像プログラム】	16:25~16:55 ボディメイクヨガ30 【映像プログラム】	16:05~17:05 ファイティングビート60 工藤真豪 【定員A】25名	15:55~16:25 adidasGYM&RUN30 渡邊諒 【定員B】30名
18 17:35~18:05 MOSSA Blast 【映像プログラム】	17:25~17:55 MOSSA Centery 【映像プログラム】	17:15~17:35 エナジーヨガ20 【映像プログラム】	17:05~17:20 おなかシェイプ15 【映像プログラム】	17:45~18:05 レギュラーエアロ40 植本吏里 【定員A】25名	16:40~17:25 Group Centery 45 甲斐田有希 【定員B】30名
19 18:55~19:25 MOSSA Centery 【映像プログラム】	18:05~18:35 MOSSA Fight 【映像プログラム】	18:10~18:40 MOSSA Blast 【映像プログラム】	18:10~19:10 ジュニアavexダンスマスター 【キッズノービス】	18:30~20:00 バレエスクール 石川朝美	17:40~18:25 ヨガ45 甲斐田有希 【定員B】30名
20 19:40~20:10 adidasGYM&RUN30 渡邊諒 【定員B】30名	19:40~20:20 レギュラーエアロ40 植本吏里 【定員A】18名	19:40~20:25 ヨガ45 甲斐田有希 【定員B】30名	19:35~20:20 ZUMBA(45min) 山口隆弘 【定員A】25名	19:00~20:00 スペシャルマスターズ60 加藤満彦 【登録制】	20:25~21:10 Group Power 45 宮本理博 【定員A】25名
21 21:15~21:45 バレトン30 Yasmin 【定員A】18名	21:00~21:45 Group Centery 45 甲斐田有希 【定員B】30名	21:25~22:10 Group Power 45 萩原みどり 【定員A】25名	21:35~22:20 Group Fight 45 平野真央 【定員A】25名		20:55~21:40 温ヨガ45 古家後里恵 【定員B】22名
22 22:00~22:30 ベーシックエアロ30 Yasmin 【定員A】18名					14:30~16:00 ジュニアスイミング 体験 ※詳細はお問い合わせ下さい。

休館日

全プログラム定員制
感染症予防対策として全プログラム定員制(プール・映像プログラムを除く)ご参加の際はチケット、またはWEB予約(4月中旬導入予定)が必要となります。プログラムによって定員が異なりますので、ご注意ください。
【定員A】1スタジオ:25名 2スタジオ:18名 【定員B】1スタジオ:30名 2スタジオ:22名
※映像プログラムのみ途中入退場可能です。

担当者について
担当が変更となる場合がございます。変更がある場合は館内HPにてお知らせ致します。

温プログラムについて
室温28~32℃で実施するプログラムです。※感染症拡大防止対策として、常時スタジオの扉を開けてプログラムを実施するため、ホットプログラムは閉鎖しております。