

# ルネサンス岐阜LCワールド24 早朝・深夜 映像プログラムスケジュール



	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:00	Close	7:20~7:40 骨盤ほぐしヨガ20	7:20~7:40 肩こりほぐしヨガ20	7:20~7:50 MOSSA Fight	7:20~7:40 骨盤ほぐしヨガ20	7:20~7:40 肩こりほぐしヨガ20	
8:00		7:50~8:20 MOSSA Fight	7:50~8:05 からだうごく15	8:05~8:35 骨盤ほぐしヨガ30	7:50~8:20 MOSSA Fight	7:50~8:05 からだうごく15	
		8:30~8:50 肩こりほぐしヨガ20	8:15~8:30 お腹シェイプ15	8:45~9:05 肩こりほぐしヨガ20	8:30~8:50 肩こりほぐしヨガ20	8:15~8:30 お腹シェイプ15	
9:00		9:20~9:35 お腹シェイプ15	9:00~9:15 からだうごく15	8:40~9:10 MOSSA Groove	9:15~9:30 お腹シェイプ15	9:00~9:15 からだうごく15	8:40~9:10 MOSSA Groove
		9:35~9:50 からだうごく15					
10:00		火曜日~金曜日10:00~22:00の映像プログラムスケジュールは 館内掲示またはクラブサイトの基本タイムスケジュールをご覧ください。 ※土曜日20:00以降のスケジュールは右記を参照				20:15~20:45 MOSSA Fight	Close
						20:55~21:25 MOSSA Power	
						21:35~22:05 MOSSA Blast	
22:00						22:15~22:45 MOSSA Groove	
23:00		22:55~23:25 MOSSA Blast	22:55~23:25 MOSSA Blast	22:55~23:25 MOSSA Fight	22:55~23:25 MOSSA Blast	22:55~23:25 MOSSA Blast	
	23:35~24:05 MOSSA Fight	23:35~24:05 MOSSA Power	23:35~24:05 MOSSA Blast	23:35~24:05 MOSSA Power	23:35~24:05 MOSSA Centergy		
24:00	24:15~24:45 MOSSA Centergy	24:15~24:45 MOSSA Groove	24:15~24:45 MOSSA Centergy	24:15~24:45 MOSSA Groove	24:15~24:45 MOSSA Groove		
	24:55~25:25 MOSSA Power	24:55~25:25 MOSSA Centergy	24:55~25:25 MOSSA Groove	24:55~25:25 MOSSA Centergy	24:55~25:25 MOSSA Power		
25:00							

**NEW** 4月からスケジュールを一部変更致しました。MOSSAのレッスンは日本人担当者に変更となります。