

※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

ビ……ビヨンドプログラム

料……有料プログラム

月	MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			休館日	土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール		スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	9:30~9:45 はじめてエアロ15 【映像プログラム】			9:15~9:30 adidasGYM&RUN15 【映像プログラム】			9:20~9:50 MOSSA Centergy 【映像プログラム】			9:30~9:45 お腹シェイプ15 【映像プログラム】			9:20~9:50 パーソニックエアロ30 【映像プログラム】			9:20~9:50 MOSSA Power 【映像プログラム】			
11	10:00~10:45 パーソニックエアロ45 山本(直)		10:00~11:00 保育園レッスン	9:40~10:40 ヨガ60 窪津		10:00~11:00 保育園レッスン	10:00~10:30 UBOUND30 兵頭	10:15~10:30 お腹シェイプ15	10:00~11:00 保育園レッスン	10:00~10:30 パーソニックエアロ30 四谷	10:40~10:55 リフレッシュストレッチ15	10:00~11:00 成人スイミングスクール (初・中級) 村上	10:00~10:45 ZUMBA(45min) 垂由美	9:00~11:15 ジュニアスイミングスクール	10:00~10:30 MOSSA Fight 【映像プログラム】			9:00~12:30 ジュニアスイミングスクール	
12	11:00~11:30 イーゼーステップ30 山本(直)	11:05~12:05 フィットネススクール LEVEL1 石坂	11:30~12:20 親子ベビー	10:50~11:20 レギュラーエアロ30 中務			10:40~11:10 フラダンス30 木口	10:40~11:00 ストレッチボール®20		10:45~11:15 ZUMBA(30min) 前田	11:05~11:20 カラダ・つくる15		11:00~12:00 ヨガ60 窪津			11:20~11:50 パーソニックエアロ30 【映像プログラム】			
13	11:45~12:15 Group Fight 30 下田			11:35~12:05 UBOUND30 徳岡		12:00~12:30 クロール/背泳ぎ30	11:20~12:20 【有料 イベントレッスン】 フラダンス 60 木口 参加には月ごとの申し込みが 必要になります 詳しくはフロントまで	11:05~12:05 フィットネススクール LEVEL2 藤原楓)	11:30~12:20 親子ベビー	11:30~12:15 リフレッシュヨガ45 四谷		11:15~11:45 水中ウォーキング30				12:00~12:30 MOSSA Centergy 【映像プログラム】			
14	12:30~13:00 MOSSA Centergy 【映像プログラム】			12:20~12:50 太極拳30(初級) 植村			13:00~13:30 太極拳30(扇) 植村			12:30~13:00 イーゼーステップ30 四谷	12:15~13:15 フィットネススクール LEVEL1 石坂		11:50~12:35 エンジョイマスターズ45 山田 (マスターズ登録が必要)			12:45~13:15 Group Power 30 西			
15	13:30~14:00 ZUMBA(30min) 前田	13:10~13:25 青竹ピクス®15	13:00~14:00 成人スイミングスクール (初級) 井上	13:00~13:30 太極拳30(扇) 植村	13:10~13:25 リフレッシュストレッチ15		13:40~14:40 【有料 イベントレッスン】 太極拳 60 植村 参加には月ごとの申し込みが 必要になります 詳しくはフロントまで	13:35~13:50 お腹シェイプ15	13:00~14:00 成人スイミングスクール (中級) 植原	13:15~13:45 ZUMBA GOLD(30min) 四谷		13:00~14:00 保育園レッスン			13:30~14:00 Group Blast 30 藤原楓)				
16	14:15~14:45 パーソニックエアロ30 前田	13:35~13:50 カラダ・つくる15	14:10~14:40 水中ウォーキング30	13:40~14:40 【有料 イベントレッスン】 太極拳 60 植村 参加には月ごとの申し込みが 必要になります 詳しくはフロントまで	13:35~13:50 お腹シェイプ15		14:00~14:40 ストレッチボール®20	14:00~14:20 ストレッチボール®20	14:10~14:40 青泳ぎ30	14:00~15:00 ヨガ60 窪津			12:30~16:30 カワイ体育教室		14:10~14:40 MOSSA Groove 【映像プログラム】	14:05~15:05 フィットネススクール LEVEL2 西	14:00~15:10 スイミングイベントレッスン		
17	15:10~15:25 adidasGYM&RUN15 【映像プログラム】			15:00~17:50 カワイ体育教室			15:00~18:50 カワイ体育教室			15:10~15:40 MOSSA Fight 【映像プログラム】					14:50~15:05 カラダ・つくる15 【映像プログラム】				
18	16:00~18:50 ジュニア ダンススクール		14:45~20:30 ジュニアスイミングスクール				15:00~18:50 カワイ体育教室			16:00~18:50 ジュニア ダンススクール			16:40~17:10 MOSSA Fight 【映像プログラム】	16:45~17:45 フィットネススクール LEVEL2 西	15:15~15:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】				
19	19:05~19:35 UBOUND30 田澤			18:15~18:30 おなかシェイプ15 【映像プログラム】			18:30~19:30 フィットネススクール LEVEL2 植原	18:30~19:30 フィットネススクール LEVEL1 酒井		19:00~19:45 ZUMBA(45min) 前田	19:15~20:15 フィットネススクール LEVEL2 西		17:25~18:25 【有料 イベントレッスン】 UBOUND 60 兵頭 参加には月ごとの申し込みが 必要になります 詳しくはフロントまで	16:40~17:10 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	16:40~17:40 フィットネススクール LEVEL3 西	17:20~17:50 MOSSA Groove 【映像プログラム】			
20	19:50~20:30 チャレンジエアロ40 中務			18:40~19:10 MOSSA Fight 【映像プログラム】			19:00~19:30 MOSSA Power 【映像プログラム】			19:00~19:45 ZUMBA(45min) 前田			18:00~18:30 MOSSA Power 【映像プログラム】	18:00~19:00 フィットネススクール LEVEL2 藤原楓)	18:40~19:10 MOSSA Fight 【映像プログラム】				
21	20:40~21:10 リトモス30 景山	20:40~20:55 adidasGYM&RUN15	20:30~21:30 成人スイミングスクール 初・中級 植原	19:20~19:35 adidasGYM&RUN15			19:40~20:10 パーソニックステップ30 中務	19:40~20:10 パーソニックステップ30 中務		20:35~21:05 Group Fight 30 下田			19:20~20:20 ヨガ60 窪津		19:20~19:35 おなかシェイプ15				
	21:20~21:50 Group Blast 30 藤原楓)			19:50~20:20 deepWORK®30 戸田 【暗闇WORKOUT】			20:20~20:50 パーソニックエアロ30 中務	20:20~20:50 パーソニックエアロ30 中務	20:45~21:30 スペシャルマスターズ45 井上 (マスターズ登録が必要)	20:35~21:05 Group Fight 30 下田			20:30~21:00 ピラティス30 【映像プログラム】			20:30~21:00 ピラティス30 【映像プログラム】			
	22:00~22:15 おなかシェイプ15 【映像プログラム】			20:35~21:05 ヨガ30 戸田			21:00~21:45 ZUMBA(45min) MIKI	20:40~20:55 お腹シェイプ15		21:15~22:15 【有料 イベントレッスン】 Group Power 60 西 参加には月ごとの申し込みが 必要になります 詳しくはフロントまで			21:10~21:40 MOSSA Fight 【映像プログラム】						