

# 2021年 11月 プログラムタイムスケジュール

※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。

※コロナウイルス感染拡大予防のため、プログラム時間・参加人数の制限、および手指やツールの消毒・会話を控え、密集を避けるなどにご協力をお願いいたします。

※映像プログラムを除く、全てのプログラムは定員制となっております。

◆第1スタジオ：39名 ◆第2スタジオ：29名 ※ユーバウンド定員25名

● ……初心者の方でも安心してご参加いただけます

■ ……11月から変更したクラス

¥ ……有料プログラム

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
10:00																			
10:20	10:20~10:50 ベジックエアロ30 北山綾	10:20~10:50 Group Century 30 山下さおり	10:30~11:30 成人スイミングスクール	10:20~10:50 やなぎまき30 【映像プログラム】	10:30~11:00 ベジックエアロ30 小田千恵子	10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール	10:20~10:50 ハルト ソールシネシス30 小田千恵子	10:35~11:05 ベジックエアロ30 中田栄美	10:30~11:30 成人スイミングスクール	10:20~10:50 ベジックエアロ30 中田栄美		10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール	10:30~11:00 Group Fight 30 園吉真	10:30~11:00 ベジックエアロ30 野中咲	9:30~12:30 ジュニアスイミング スクール ※最大4コース使用	10:15~10:45 Group Power 30 丸本恵子	10:20~10:50 ZUMBA (30min) 信田真巳		
11:00	11:10~11:40 Group Power 30 丸本恵子	11:05~11:50 パランスコーディネーション45 北山綾	11:45~12:45 エンジョイマスターズ60 【登録制】	11:05~11:35 Group Century 30 金屋篤子	11:15~11:45 骨格リセットエクササイズ30 小田千恵子	11:30~12:00 マンツーマンパーソナル レッスン	11:10~11:40 Group Groove 30 西山由香里	11:20~12:00 ボディメイク ユガ40 川本美鈴	11:45~12:45 エンジョイマスターズ60 【登録制】	11:50~12:20 レギュラーエアロ30 平崎翔馬	11:55~12:25 青竹ピクス30 園吉真	11:30~12:00 アキア30 佐多寛子	11:15~11:45 小モス30 野中咲	11:15~11:45 ユガ30 MOMOE		11:00~11:30 Group Blast 30 高橋美咲	11:05~11:50 ユガ45 灰田奈穂子	9:30~12:30 ジュニアスイミング スクール ※最大4コース使用	
12:00	12:00~12:15 adidas GYM&RUN 15			11:50~12:20 ジャズダンス30 金子真理子	12:00~12:15 adidas GYM&RUN 15		11:55~12:40 Group Century 45 山下さおり	12:15~12:45 パランスコーディネーション30 川本美鈴		12:55~13:25 レギュラーエアロ30 平崎翔馬	13:00~13:30 骨格リセットエクササイズ30 松尾純枝	12:20~12:50 マンツーマン パーソナルレッスン	12:00~12:30 Group Power 30 園吉真	12:00~12:30 ユガ30 MOMOE		12:30~13:00 UBOUND 30 石田裕美	12:30~13:00 PWT-ユガ30 園吉真	12:30~13:00 Group Blast 30 高橋美咲	
13:00	12:30~13:00 ベジックエアロ30 小田千恵子	12:30~13:00 UBOUND 30 石田裕美		12:35~13:20 ボディメイク45 金子真理子	13:10~13:40 ボディメイクユガ30 園吉真		13:40~14:10 Group Power 30 園吉真	13:45~14:15 ユガ30 松尾純枝		14:05~14:35 小モス30 TOMO		13:00~14:00 成人スイミングスクール	12:45~13:15 Group Blast 30 園吉真	12:45~13:15 Group Century 30 藤崎聡美		12:45~13:15 Group Blast 30 園吉真	12:45~13:40 Group Power 60 【有料プログラム】 高橋美咲	13:10~14:00 親子ベビー スイミングスクール	
14:00	14:00~14:30 ハルト ソールシネシス30 金子真理子	14:00~14:40 温ボディメイクユガ40 小田千恵子	14:00~14:30 アキア30 金屋篤子	14:40~15:20 アロマヒーリングユガ40 羽原節子	14:45~15:45 フィットネススクール LEVEL1 担当:斎藤		14:25~15:10 Group Blast 45 小田千恵子	14:30~15:00 温ユガ30 松尾純枝		15:15~15:45 フラダンス30 kana		14:00~15:00 成人スイミングスクール	14:35~15:05 ハルト ソールシネシス30 松尾純枝	14:35~15:05 UBOUND 30 園吉真		14:30~15:00 西村満貴代	14:30~15:00 Group Groove 30 【定員25名】	14:00~15:00 Group Groove 60 【有料プログラム】 西山由香里	14:15~15:00 ジュニアスイミング スクール ※最大2コース使用
15:00	14:45~15:15 Group Century 30 丸本恵子			15:00~19:00 ジュニアスイミング スクール ※最大4コース使用			15:55~16:40 ラテエアロ45 大下美由紀	16:00~17:00 フィットネススクール LEVEL2 担当:道佛		16:05~16:45 MOSSAA Groove 30 【映像プログラム】 【ダンス系】※入・退場自由	16:05~17:05 フィットネススクール LEVEL2/LEVEL1 担当:園光/園吉		16:05~16:50 Group Groove 45 沖岡晴子	16:00~16:30 MOSSAA FIGHT 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由		16:40~17:10 MOSSAA FIGHT 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由	16:45~17:15 MOSSAA Century 30 【映像プログラム】 ※入・退場自由	16:00~16:30 水中ウォーキング30 スイミングコーチ	
16:00	15:35~16:05 MOSSAA Groove 30 【映像プログラム】	15:30~16:30 レギュラーエアロ60 【有料プログラム】 岡本晃一		16:00~16:50 カワイイ体育教室	16:10~16:55 レギュラーエアロ45 増田敦子		17:35~18:05 MOSSAA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【ヒト系】※入・退場自由	17:30~18:30 フィットネススクール LEVEL2 担当:園吉		17:40~18:10 MOSSAA CORE 30 【映像プログラム】 【体幹強化系】※入・退場自由	17:40~18:45 フィットネススクール LEVEL2/LEVEL1 担当:園吉/園光		17:05~17:35 Group Power 30 丸本恵子	16:45~17:15 MOSSAA Century 30 【映像プログラム】 ※入・退場自由		17:20~17:50 MOSSAA CORE 30 【映像プログラム】 【体幹強化系】※入・退場自由	17:00~18:00 フィットネススクール LEVEL3/LEVEL1 担当:園崎/道佛		
17:00	16:45~17:15 レギュラーエアロ30 岡本晃一			17:10~18:00 カワイイ体育教室	17:10~18:00 カワイイ体育教室		18:20~18:50 小モス30 野中咲	18:20~18:50 小モス30 野中咲		18:20~18:50 MOSSAA Blast 30 【映像プログラム】 【体幹強化系】※入・退場自由	18:00~19:00 フィットネススクール LEVEL3/LEVEL1 担当:園崎/山本		17:50~18:20 Group Fight 30 園光葵之	17:45~18:45 フィットネススクール LEVEL2/LEVEL1 担当:園崎/山本		18:00~18:30 MOSSAA POWER 30 【映像プログラム】 【ダンス系】※入・退場自由		18:00~19:00 成人スイミングスクール	
18:00	17:30~18:00 MOSSAA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【ヒト系】※入・退場自由	17:10~18:10 ジュニアスイミング スクール ※最大4コース使用		18:25~18:55 UBOUND 30 園崎孝也	18:30~19:15 温ユガ45 増田敦子		19:05~19:35 ZUMBA (30min) 野中咲	19:00~19:30 ベジックエアロ30 小田千恵子		19:15~19:45 Group Fight 30 園崎孝也	19:20~19:50 Group Century 30 住谷奈穂子		18:30~19:00 MOSSAA CORE 30 【映像プログラム】 【体幹強化系】※入・退場自由	19:10~19:40 MOSSAA Blast 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由		19:50~20:20 MOSSAA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【ヒト系】※入・退場自由			
19:00	18:15~19:00 レギュラーエアロ45 増田敦子			19:20~19:50 Group Fight 30 高橋美咲			19:50~20:35 Group Blast 45 小田千恵子	20:00~20:30 アキア30 竹野内英隆		20:00~20:30 レギュラーエアロ30 石田裕美			19:30~20:00 フィットネススクール LEVEL2/LEVEL1 担当:藤崎/園光						
20:00	20:00~20:30 Group Power 30 園光葵之	19:55~20:25 パランスコーディネーション30 川本美鈴		20:05~20:50 Group Century 45 藤崎聡美	20:00~20:30 Group Groove 30 沖岡 晴子		20:45~21:15 ZUMBA (30min) 沖岡晴子	20:30~21:00 MOSSAA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【ヒト系】※入・退場自由		20:45~21:15 Group Power 30 園光葵之	20:30~21:30 フィットネススクール LEVEL2 担当:園崎		20:00~20:30 Group Groove 30 園光葵之	19:50~20:00 MOSSAA Blast 30 【映像プログラム】					
21:00	20:45~21:15 Group Fight 30 野田彩花			21:05~21:35 MOSSAA Power 30 【映像プログラム】 【曲ヒ系】※入・退場自由	21:30~22:00 MOSSAA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【ヒト系】※入・退場自由		21:15~21:45 MOSSAA Century 30 【映像プログラム】 ※入・退場自由	21:35~22:05 MOSSAA Power 30 【映像プログラム】 ※入・退場自由		21:30~22:15 Group Blast 45 藤崎聡美	21:40~22:10 MOSSAA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【ヒト系】※入・退場自由		21:00~22:00 成人スイミングスクール						
22:00	21:30~22:00 Group Groove 30 西山由香里			21:45~22:15 MOSSAA Blast 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由	22:15~22:45 MOSSAA FIGHT 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由		22:15~22:45 MOSSAAATHLETE 30 【映像プログラム】 【ヒト系】※入・退場自由												
23:00	22:15~22:45 MOSSAA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【ヒト系】※入・退場自由	22:15~22:45 MOSSAA FIGHT 30 【映像プログラム】 ※入・退場自由																	

### 【スタジオWEB予約システム】

- ◆スマホで簡単に！スタジオ整理券はオンラインで予約が可能になりました。
- ◆初めてご利用の方は、初期設定が必要になります。
- ◆ご利用にはルールがございます。詳しくはQRコードからご確認ください。



### 【スタジオへの入場について】

- ◆各プログラム開始15分前よりチェックインを行います。
- ◆予約者名と予約場所をインストラクターにお伝えください。
- ◆ご予約された方はレッスン開始5分前までにチェックインを実施してください。

### 【3密を避けるためのお願い】

- ◆扉や窓などで常時換気しておりますので、室温や音量などの調節にご協力ください。
- ◆参加者同士やインストラクターとの会話やプログラム中の発声自粛にご協力ください。
- ◆マスクを外しての会話はご遠慮頂き、お客様同士のディスタンスの確保をお願いします。