

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 やなぎざき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 串間美保		¥ 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	¥	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 パランスコアティエーション45 北山綾		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@60 串間美保	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	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 adidasGYM&RUN15		11:45~12:45 エンジョイマスターズ60 【登録制】	11:50~12:20 ジャズダンス30 金子真理子	12:00~12:15 adidasGYM&RUN15		11:55~12:40 Group Century 45 山下さおり	12:15~12:45 パランスコアティエーション30 川本美鈴		12:35~13:25 レギュラーエアロ30 平崎翔馬	12:40~13:10 Group Century 30 金屋篤子	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 【定員25名】		12:00~12:30 Group Fight 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 【定員25名】		12:35~13:20 ボディメイク45 金子真理子	12:30~13:00 ハートユガ30 串間美保		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	12:50~13:20 マンツーマンパーソナル レッスン	13:20~13:50 ベジックエアロ30 平崎翔馬	13:30~14:10 ボディメイクユガ40 串間美保	13:00~14:00 成人スイミングスクール	12:45~13:15 Group Blast 30 岡崎孝也	12:45~13:15 Group Century 30 藤崎聡美		12:30~13:00 Group Fight 30 岡崎孝也	12:40~13:40 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	13:10~13:40 ボディメイクユガ30 串間美保	13:35~14:05 Group Fight 30 園吉真	14:00~14:30 Group Century 30 住谷奈緒子	13:40~14:10 Group Power 30 園吉真	13:45~14:15 ユガ30 松尾純枝	13:30~14:00 水中ウォーキング30 スイミングコーチ	14:05~14:35 小モス30 TOMO		14:00~15:00 成人スイミングスクール	13:30~14:15 チェルシーエアロ45 松尾純枝	13:30~14:15 温ユガ45 越智ゆかり		14:30~15:00 UBOUND 30 藤崎聡美 【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			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	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	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	15:15~16:00 ユガ リンパ45 羽原節子		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	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 岡崎孝也 【定員25名】		14:30~15:00 西村満貴代	14:30~15:00 Group Groove 30 西山由香里		¥	
16:00	15:35~16:05 MOSSA 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	¥ 16:00~19:00 ジュニアスイミング スクール ※最大4コース使用	16:00~16:50 カワイ体育教室	16:10~16:55 レギュラーエアロ45 増田敦子		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	16:15~16:45 MOSSAA Groove 30 【映像プログラム】 担当:園光/園吉	16:00~16:30 MOSSAA FIGHT 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由	15:45~16:45 フィットネス LEVEL2/LEVEL1 スクール 担当:丸本/道佛	16:05~16:50 Group Groove 45 沖岡晴子	16:45~17:15 MOSSA Century 30 【映像プログラム】 ※入・退場自由		16:40~17:10 MOSSA FIGHT 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※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		¥	
17:00	16:45~17:15 レギュラーエアロ30 岡本晃一			17:10~18:00 カワイ体育教室	17:10~18:00 カワイ体育教室		16:55~17:25 MOSSA Blast 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由	17:30~18:30 フィットネススクール LEVEL2 担当:園吉	17:35~18:05 MOSSA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【HIT系】※入・退場自由	17:40~18:10 MOSSA CORE 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由	17:05~17:35 Group Power 30 丸本恵子	17:00~18:00 フィットネススクール LEVEL3/LEVEL1 担当:岡崎/道佛	17:20~17:50 MOSSA CORE 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由	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:岡崎/山本	18:00~18:30 MOSSA POWER 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由				¥
18:00	18:15~19:00 レギュラーエアロ45 増田敦子	18:25~18:55 UBOUND 30 岡崎孝也 【定員25名】		18:20~19:05 Group Blast 45 高橋美咲	18:30~19:15 温ユガ45 増田敦子		18:20~18:50 小モス30 野中咲	18:00~19:00 フィットネススクール LEVEL3/LEVEL1 担当:園吉/園光	18:20~18:50 MOSSA Blast 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由	18:20~18:50 MOSSA Blast 30 【映像プログラム】 担当:園吉/園光	18:30~19:00 MOSSA CORE 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由	18:00~19:00 成人スイミングスクール	18:30~19:00 MOSSA CORE 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由	19:10~19:40 Group Fight 30 園光葵之	19:00~20:00 フィットネススクール LEVEL2/LEVEL1 担当:藤崎/園光					¥
19:00	19:15~19:45 レギュラーエアロ30 TOMO	19:10~19:40 温ボディメイクユガ30 川本美鈴		19:20~19:50 Group Fight 30 高橋美咲		19:30~20:30 成人スイミングスクール	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 岡崎孝也	19:20~19:50 Group Century 30 住谷奈緒子	19:10~19:40 マンツーマン パーソナルレッスン		19:50~20:30 Group Power 30 園光葵之	19:55~20:25 パランスコアティエーション30 川本美鈴		20:00~20:30 Group Groove 30 沖岡晴子	20:00~20:30 Group Blast 45 小田千恵子	20:00~20:30 アキア30 竹野内英隆		¥
20:00	20:00~20:30 Group Power 30 園光葵之	19:55~20:25 パランスコアティエーション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		19:50~20:35 Group Blast 45 小田千恵子	20:30~21:00 MOSSA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【HIT系】※入・退場自由	20:00~20:30 レギュラーエアロ30 石田裕美	20:30~21:30 フィットネススクール LEVEL2 担当:岡崎		20:00~20:30 Group Blast 45 藤崎聡美	20:45~21:15 Group Groove 30 園光葵之	20:45~21:15 Group Groove 30 園光葵之		20:00~20:30 Group Power 30 園光葵之	20:45~21:15 Group Groove 30 園光葵之	21:00~22:00 成人スイミングスクール		¥
21:00	20:45~21:15 Group Fight 30 野田彩花	21:00~22:00 フィットネススクール LEVEL2/LEVEL1 担当:山本/岡崎	¥ 21:00~22:00 成人スイミングスクール	21:05~21:35 MOSSA Power 30 【映像プログラム】 【曲ヒ系】※入・退場自由	21:30~22:00 MOSSA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【HIT系】※入・退場自由		20:50~21:20 Group Fight 30 園光葵之	21:15~21:45 MOSSA Century 30 【映像プログラム】 ※入・退場自由	21:35~22:05 MOSSA 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		21:00~22:00 成人スイミングスクール	21:30~22:00 MOSSA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【HIT系】※入・退場自由	21:40~22:10 MOSSAA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【HIT系】※入・退場自由		21:30~22:00 Group Groove 30 園光葵之	21:40~22:10 MOSSAA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【HIT系】※入・退場自由			¥
22:00	22:15~22:45 MOSSA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【HIT系】※入・退場自由	22:15~22:45 MOSSA FIGHT 30 【映像プログラム】 ※入・退場自由		21:45~22:15 MOSSA Blast 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由	22:15~22:45 MOSSA FIGHT 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由		22:15~22:45 MOSSAA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【HIT系】※入・退場自由	22:15~22:45 MOSSAA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【ダンス系】※入・退場自由						22:15~22:45 MOSSAA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【HIT系】※入・退場自由	22:25~22:55 MOSSA CORE 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由		22:15~22:45 MOSSAA ATHLETE 30 【映像プログラム】 【HIT系】※入・退場自由	22:25~22:55 MOSSA CORE 30 【映像プログラム】 【格闘技系】※入・退場自由		
23:00																				

【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

【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。