

※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。

定員制プログラム
有料プログラム

ビジュアルナビプログラム
ビヨンドプログラム

月
火
水
木
金
土
日

| TUESDAY | | |
|--|---|--|
| スタジオ | オープンスタジオ | プール |
| 10:15~10:30 モーニングストレッチ15 | | |
| 10:45~11:25 レギュラーエアロ40 黒田千賀子 | 10:30~11:00 ベーシックエアロ30 川口まゆみ | 10:30~11:10 アクア40 高井律子 |
| 11:40~12:10 骨格リセットエクササイズ30 川口まゆみ | 11:20~11:50 アロマヒーリングヨガ30 立花亜里 | 11:30~12:00 クロール30 中村駆 |
| 12:30~13:00 Group Centergy 30 立花亜里 | 12:40~13:10 バランスコーディネーション30 川口まゆみ | 12:05~12:25 ストレッチボール®20 トレーナー |
| 13:20~14:05 ZUMBA(45min) 山口瞳子 | 13:00~13:30 スイミングパーソナルレッスン 平川雄太 | 12:30~13:00 レギュラーエアロ30 ITSUKA |
| 14:25~14:55 バルトソールシンセシス30 中尾明美 | 13:30~14:00 成人 スイミングスクール 初級 木下加奈子 | 12:40~13:10 バルトソールシンセシス30 岩永加世子 |
| 15:15~15:45 ベーシックエアロ30 高村みな美 | 13:30~14:00 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー | 13:15~13:55 チャレンジエアロ40 稲葉恵子 |
| 16:00~16:30 ヨガ30 後藤久美枝 | 14:00~14:30 スイミングパーソナルレッスン 津田祐介 | 13:55~14:40 ヨガ45 後藤久美枝 |
| 17:00~17:30 MOSSA Groove30 【映像プログラム】 | 14:15~14:30 カラダつくる15 | 14:00~14:30 スイミングパーソナルレッスン 津田祐介 |
| 18:00~18:30 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 | 14:45~15:05 ヨガ45 松尾利香 | 14:30~15:00 ジュニアスイミング準備 |
| 19:00~19:40 レギュラーエアロ40 山口瞳子 | 15:00~15:30 ジュニアスイミング準備 | 15:00~15:30 ジュニアスイミング準備 |
| 20:00~20:30 リトモス30 黒田千賀子 | 15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール | 15:25~16:05 ラテンエアロ40 スタジオLIVE配信 |
| 20:50~21:20 Group Fight 30 今川佳奈美 | 16:15~16:45 MOSSA Power30 【映像プログラム】 | 16:15~16:55 ペリーシェイプ30 松尾利香 |
| 21:40~22:10 MOSSA Power30 【映像プログラム】 | 16:25~16:55 ペリーシェイプ30 松尾利香 | 16:25~16:55 ペリーシェイプ30 松尾利香 |
| | 17:00~17:45 スイミングスクール 初級 津田祐介 | 17:45~18:15 MOSSA Blast30 【映像プログラム】 |
| | 17:45~18:45 フィットネススクール LEVEL1 渡辺武史 | 18:00~18:30 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 |
| | 18:30~18:45 ジュニアスイミング片づけ | 18:00~19:00 フィットネススクール LEVEL2 草場リナ |
| | 19:00~19:30 ボディメイク ヨガ30 岩永加世子 | 19:00~19:30 ZUMBA(30min) 内野みゆき |
| | 19:30~20:00 ZUMBA(30min) 山口瞳子 | 19:20~19:50 バルトソールシンセシス30 中尾明美 |
| | 20:00~21:00 成人 スイミングスクール 初級 津田祐介 | 19:50~20:20 Group Power 30 渡辺武史 |
| | 21:10~21:40 アクア30 岩永加世子 | 20:10~20:40 骨格リセットエクササイズ30 松野朱美 |
| | 21:15~21:45 MOSSA Centergy30 【映像プログラム】 | 20:00~21:00 成人 スイミング スクール 中級 平川雄太 ※別途マスター登録が必要です |
| | 22:00~22:30 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 | 21:00~22:00 フィットネススクール LEVEL2 中村亮太 |

| WEDNESDAY | | |
|--|--|--|
| スタジオ | オープンスタジオ | プール |
| 10:15~10:30 モーニングストレッチ15 | | |
| 10:50~11:20 ベーシックステップ30 松野朱美 | 10:30~11:00 バランスコーディネーション30 内野みゆき | 10:30~11:20 親子ベビー |
| 11:40~12:10 ZUMBA(30min) 内野みゆき | 11:20~12:20 フィットネススクール LEVEL1 池田加奈 | 11:30~12:00 アクア30 ITSUKA |
| 12:30~13:00 レギュラーエアロ30 ITSUKA | 12:05~12:35 スイミングパーソナルレッスン 中村駆 | 12:15~12:45 背泳ぎ30 中村駆 |
| 13:15~13:55 チャレンジエアロ40 稲葉恵子 | 12:40~13:10 バルトソールシンセシス30 岩永加世子 | 13:00~14:00 成人 スイミングスクール 初級 木下加奈子 |
| 14:20~15:05 ヨガ45 松尾利香 | 13:30~14:00 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー | 14:00~14:30 スイミングパーソナルレッスン 津田祐介 |
| 15:25~16:05 ラテンエアロ40 松尾利香 | 14:15~14:30 カラダつくる15 | 14:30~15:00 ジュニアスイミング準備 |
| 16:15~16:45 MOSSA Power30 【映像プログラム】 | 14:45~15:05 ストレッチボール®20 トレーナー | 15:00~15:30 ジュニアスイミング準備 |
| 17:45~18:15 MOSSA Blast30 【映像プログラム】 | 15:00~15:30 ジュニアスイミング準備 | 15:25~16:05 ラテンエアロ40 スタジオLIVE配信 |
| 18:45~19:15 リトモス30 黒田千賀子 | 15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール | 16:15~16:55 ペリーシェイプ30 松尾利香 |
| 19:30~20:00 ZUMBA(30min) 山口瞳子 | 16:25~16:55 ペリーシェイプ30 松尾利香 | 16:25~16:55 ペリーシェイプ30 松尾利香 |
| 20:20~20:50 バルトソールシンセシス30 岩永加世子 | 17:00~17:45 スイミングスクール 初級 津田祐介 | 17:45~18:15 MOSSA Blast30 【映像プログラム】 |
| 21:15~21:45 MOSSA Centergy30 【映像プログラム】 | 17:45~18:45 フィットネススクール LEVEL1 渡辺武史 | 18:00~19:00 フィットネススクール LEVEL2 草場リナ |
| 22:00~22:30 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 | 18:30~18:45 ジュニアスイミング片づけ | 19:00~19:30 ZUMBA(30min) 内野みゆき |
| | 19:00~20:00 フィットネススクール LEVEL3 渡辺武史 | 19:20~19:50 バルトソールシンセシス30 中尾明美 |
| | 20:00~21:00 成人 スイミングスクール 初級 津田祐介 | 19:50~20:20 Group Power 30 渡辺武史 |
| | 21:10~21:40 アクア30 岩永加世子 | 20:10~20:40 骨格リセットエクササイズ30 松野朱美 |
| | 21:15~21:45 MOSSA Centergy30 【映像プログラム】 | 20:00~21:00 成人 スイミング スクール 中級 平川雄太 ※別途マスター登録が必要です |
| | 22:00~22:30 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 | 21:00~22:00 フィットネススクール LEVEL2 中村亮太 |

| THURSDAY | | |
|--|--|--|
| スタジオ | オープンスタジオ | プール |
| 10:15~10:30 モーニングストレッチ15 | | |
| 10:30~11:00 チャレンジエアロ30 高井律子 | 10:30~11:00 バランスコーディネーション30 内野みゆき | 10:30~11:20 親子ベビー |
| 11:15~11:45 骨格リセットエクササイズ30 松野朱美 | 10:50~11:50 フィットネススクール LEVEL1 平野隆成 | 11:30~12:00 アクア30 ITSUKA |
| 12:05~12:35 レギュラーステップ30 稲葉恵子 | 11:20~12:20 フィットネススクール LEVEL1 池田加奈 | 12:15~12:45 背泳ぎ30 中村駆 |
| 13:55~14:40 ヨガ45 後藤久美枝 | 12:40~13:10 バルトソールシンセシス30 岩永加世子 | 13:00~14:00 成人 スイミングスクール 初級 木下加奈子 |
| 14:00~15:00 フィットネススクール LEVEL3 今川佳奈美 | 13:30~14:00 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー | 14:00~14:30 スイミングパーソナルレッスン 津田祐介 |
| 15:55~16:25 ヒップホップ30 AYUMI | 14:15~14:30 カラダつくる15 | 14:30~15:00 ジュニアスイミング準備 |
| 17:15~17:45 MOSSA Centergy30 【映像プログラム】 | 14:45~15:05 ストレッチボール®20 トレーナー | 15:00~15:30 ジュニアスイミング準備 |
| 18:00~18:30 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 | 15:00~15:30 ジュニアスイミング準備 | 15:25~16:05 ラテンエアロ40 スタジオLIVE配信 |
| 19:00~19:30 ZUMBA(30min) 内野みゆき | 15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール | 16:15~16:55 ペリーシェイプ30 松尾利香 |
| 19:50~20:20 Group Power 30 渡辺武史 | 16:25~16:55 ペリーシェイプ30 松尾利香 | 16:25~16:55 ペリーシェイプ30 松尾利香 |
| 20:40~21:10 Group Fight 30 渡辺武史 | 17:00~17:45 スイミングスクール 初級 津田祐介 | 17:45~18:15 MOSSA Blast30 【映像プログラム】 |
| 21:30~22:00 MOSSA Centergy30 【映像プログラム】 | 17:45~18:45 フィットネススクール LEVEL1 渡辺武史 | 18:00~19:00 フィットネススクール LEVEL2 草場リナ |
| | 18:30~18:45 ジュニアスイミング片づけ | 19:00~19:30 ZUMBA(30min) 内野みゆき |
| | 19:00~20:00 フィットネススクール LEVEL3 渡辺武史 | 19:20~19:50 バルトソールシンセシス30 中尾明美 |
| | 20:00~21:00 成人 スイミングスクール 初級 津田祐介 | 19:50~20:20 Group Power 30 渡辺武史 |
| | 21:10~21:40 アクア30 岩永加世子 | 20:10~20:40 骨格リセットエクササイズ30 松野朱美 |
| | 21:15~21:45 MOSSA Centergy30 【映像プログラム】 | 20:00~21:00 成人 スイミング スクール 中級 平川雄太 ※別途マスター登録が必要です |
| | 22:00~22:30 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 | 21:00~22:00 フィットネススクール LEVEL2 中村亮太 |

| FRIDAY | | |
|--|---|--|
| スタジオ | オープンスタジオ | プール |
| 10:20~10:50 カラダうごく30 トレーナー | 10:30~11:00 ベーシックエアロ30 福田紀子 | 10:30~11:20 親子ベビー |
| 11:05~11:35 レギュラーエアロ30 稲葉恵子 | 11:15~11:35 ストレッチボール®20 トレーナー | 11:30~12:00 アクア30 ITSUKA |
| 11:50~12:20 ペリーシェイプ30 松尾利香 | 11:50~12:20 ラテンエアロ30 山口瞳子 | 12:00~12:30 水中ジョギング30 木下加奈子 |
| 12:40~13:20 骨格リセットエクササイズ40 内野みゆき | 12:40~13:40 フィットネススクール LEVEL2 立花亜里 | 12:50~13:20 隔週イベントレッスン 津田祐介 |
| 13:40~14:10 アロマヒーリングヨガ30 岩永加世子 | 14:00~14:15 adidasGYM&RUN15 | 14:00~14:30 成人 スイミング スクール 初級 津田祐介 |
| 14:30~15:00 レギュラーエアロ30 岩永加世子 | 14:30~15:00 ジュニアスイミング準備 | 14:30~15:00 ジュニアスイミング準備 |
| 15:15~15:45 Group Fight 30 ITSUKA | 14:40~15:40 【有料プログラム】 ZUMBA(60min) 内野みゆき | 15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール |
| 16:00~16:30 リトモス30 黒田千賀子 | 16:00~17:00 フィットネススクール LEVEL1 立花亜里 | 15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール |
| 17:00~17:30 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 | 16:30~17:00 フィットネススクール LEVEL1 平野隆成 | 17:45~18:45 フィットネススクール LEVEL1 渡辺武史 |
| 18:00~18:30 MOSSA Groove30 【映像プログラム】 | 17:45~18:45 フィットネススクール LEVEL1 平野隆成 | 18:00~19:00 フィットネススクール LEVEL2 草場リナ |
| 19:00~19:30 バルトソールシンセシス30 今川佳奈美 | 19:10~19:40 イージーエアロ30 高井律子 | 19:00~19:15 ジュニアスイミング片づけ |
| 19:50~20:35 Group Centergy 45 立花亜里 | 20:00~20:30 ペリーシェイプ30 松野朱美 | 19:00~19:15 ジュニアスイミング片づけ |
| 20:50~21:30 ボディメイク ヨガ40 松野朱美 | 20:45~21:45 【有料プログラム】 ZUMBA(60min) 高井律子 | 20:00~21:00 成人 スイミング スクール 初級 中村駆 |
| | 21:05~22:05 成人 スイミング スクール 中級 平川雄太 | 21:05~22:05 成人 スイミング スクール 中級 平川雄太 |
| | 22:00~22:30 MOSSA Blast30 【映像プログラム】 | 21:05~22:05 成人 スイミング スクール 中級 平川雄太 |

| SATURDAY | | |
|--|---|---|
| スタジオ | オープンスタジオ | プール |
| 10:30~11:10 ベーシックステップ40 高井律子 | 10:50~11:10 ストレッチボール®20 トレーナー | 9:00~12:15 ジュニア スイミングスクール |
| 11:30~12:00 バルトソールシンセシス30 今川佳奈美 | 12:00~13:00 フィットネススクール LEVEL1 竹集弥 | 12:15~12:30 ジュニアスイミング片づけ |
| 12:20~12:50 Group Fight 30 今川佳奈美 | 12:45~13:15 ジュニアスイミング準備 | 12:45~13:15 ジュニアスイミング準備 |
| 13:10~13:55 Group Power 45 渡辺武史 | 13:30~13:45 adidasGYM&RUN15 | 13:15~17:15 ジュニア スイミングスクール |
| 14:15~14:45 Group Centergy 30 立花亜里 | 14:30~15:30 フィットネススクール LEVEL2 久留島優弥 | 14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール |
| 15:00~15:40 ラテンエアロ40 山口瞳子 | 14:50~15:50 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太 | 14:50~15:50 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太 |
| 16:00~16:30 ZUMBA(30min) 山口瞳子 | 16:00~16:30 アロマヒーリングヨガ30 松野朱美 | 15:30~16:10 レギュラーエアロ40 高村みな美 |
| 16:50~17:20 骨格リセットエクササイズ30 松野朱美 | 17:15~17:30 ジュニアスイミング片づけ | 16:30~17:15 ZUMBA(45min) 高村みな美 |
| 17:50~18:20 リトモス30 AYUMI | 17:30~18:00 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 | 16:30~17:30 【有料プログラム】 ピラティス60 福田紀子 |

| SUNDAY | | |
|---|---|--|
| スタジオ | オープンスタジオ | プール |
| 10:15~10:30 モーニングストレッチ15 | | |
| 10:45~11:15 チャレンジエアロ30 山口瞳子 | 10:30~11:30 フィットネススクール LEVEL3 今川佳奈美 | 10:45~11:15 水中ジョギング30 中村駆 |
| 11:35~12:05 Group Power 30 渡辺武史 | 12:00~13:00 フィットネススクール LEVEL1 今川佳奈美 | 11:30~12:30 成人 スイミングスクール 初級 中村駆 |
| 12:25~13:10 Group Fight 45 渡辺武史 | 12:00~13:00 フィットネススクール LEVEL1 今川佳奈美 | 12:00~13:00 フィットネススクール LEVEL1 今川佳奈美 |
| 13:30~14:00 ペリーシェイプ30 松野朱美 | 13:25~13:55 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー | 13:40~14:40 成人 スイミングスクール 初級 増田ゆずり葉 |
| 14:20~15:05 パワーヨガ45 松野朱美 | 14:10~14:30 ストレッチボール®20 トレーナー | 14:20~15:05 パワーヨガ45 松野朱美 |
| 15:30~16:10 レギュラーエアロ40 高村みな美 | 14:50~15:50 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太 | 14:50~15:50 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太 |
| 16:30~17:15 ZUMBA(45min) 高村みな美 | 16:30~17:30 【有料プログラム】 ピラティス60 福田紀子 | 16:30~17:30 【有料プログラム】 ピラティス60 福田紀子 |
| 17:30~18:00 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 | 17:30~18:00 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 | 17:30~18:00 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 |

定員プログラムについて

定員マークのあるレッスンは定員制となります。
通常レッスン(スタジオ45名 オープン16名)
LIVE配信時(スタジオ44名 オープン15名)

営業時間のお知らせ

火~金 10:00~23:00
土 10:00~21:00
日祝 10:00~19:00
※プールは営業終了30分前までご利用可能

有料プログラムとは?

有料60分間のプログラムとなります。
フロントもしくはマイルネサンスにて
毎月申し込みいただき、
フロントでのご入金が必要となります。

フィットネススクールとは?

60分間のチームトレーニングです。
1人で続けられない方、初めての方も大歓迎。
フロントにて申込が必要となります。

10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22