

4月～6月無人営業時間 映像プログラムスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
00:00～09:00 スタジオフリー開放 使用できるツールは 【マット・ステップ台 バーベル・プレート】 となっております。	00:00-0:30 Group Groove30	00:00-0:30 Group Fighth30	休館日	}	00:00-0:30 Group Blast30	00:00～09:00 スタジオフリー開放 使用できるツールは 【マット・ステップ台 バーベル・プレート】 となっております。	
	0:40-1:10 Group Blast30	0:40-1:10 Group Centergy30			0:40-1:10 Group Power30		
	1:20-1:50 Group Power30	1:20-1:50 Group Groove30			1:20-1:50 Group Fighth30		
	2:00-2:30 Group Fighth30	2:00-2:30 Group Blast30			2:00-2:30 Group Centergy30		
	2:40-3:10 Group Centergy30	2:40-3:10 Group Power30			2:40-3:10 Group Groove30		
	3:20-3:50 Group Groove30	3:20-3:50 Group Fighth30			3:20-3:50 Group Blast30		
	4:00-4:30 Group Blast30	4:00-4:30 Group Centergy30			4:00-4:30 Group Power30		
	4:40-5:10 Group Power30	4:40-5:10 Group Groove30			4:40-5:10 Group Fighth30		
	5:20-5:50 Group Fighth30	5:20-5:50 Group Blast30			5:20-5:50 Group Centergy30		
	6:00-6:30 Group Centergy30	6:00-6:30 Group Power30			6:00-6:30 Group Groove30		
6:40-7:10 Group Groove30	6:40-7:10 Group Fighth30	6:40-7:10 Group Blast30					
7:20-7:50 Group Blast30	7:20-7:50 Group Centergy30	7:20-7:50 Group Power30					
8:00-8:30 Group Power30	8:00-8:30 Group Groove30	8:00-8:30 Group Fighth30					
8:40-9:10 Group Fighth30	8:40-9:10 Group Blast30	8:40-9:10 Group Centergy30					
9:20-9:50 パレトン ソールシンセシス30	9:20-9:50 ベーシックステップ30	9:20-9:50 パレトン ソールシンセシス30	9:25-9:55 パレトン ソールシンセシス30	9:20-9:50 ベーシックステップ30	9:20-9:50 Group Blast30		
10:00-10:15 お尻シェイプ15	10:00-10:15 お尻シェイプ	10:00-10:15 お尻シェイプ15	10:00-10:15 お尻シェイプ15	10:00-10:15 カラダうごく15	10:00-10:15 お尻シェイプ15		
10:25-10:55 Group Groove30	10:20-10:50 骨格リセットエクササイズ30	10:20-10:50 腰痛予防ストレッチ	10:25-10:55 Group Groove30	10:25-10:55 ベーシックエアロ30	10:25-10:55 パレトン ソールシンセシス30		
}	}	}	}	}	}		
						}	}
22:40-23:10 Group Centergy30	22:40-23:10 Group Power30	休館日	23:20-23:50 Group Power30	20:40～ スタジオフリー開放 使用できるツールは 【マット・ステップ台 バーベル・プレート】 となっております。	20:00～ スタジオフリー開放 使用できるツールは 【マット・ステップ台 バーベル・プレート】 となっております。		
23:20-23:50 Group Blast30	23:20-23:50 Group Fighth30		22:40-23:10 Group Fighth30				



カテゴリー	プログラム	内容
格闘技	MOSA FIGHT	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等様々な格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム。
ヨガ	MOSA CENTERGY	ヨガやピラティスの動きを取り入れたワークアウト、明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラム。
ダンス	MOSA GROOVE	アーバン、クラブ、ラテンダンス等、様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスプログラム。
筋トレ	MOSA POWER	バーベルを使って、筋力トレーニングを行い全身を引き締めていくシェイプアッププログラム。
ステップ	MOSA BLAST	ステップ台を使用し、シンプルかつアスレチックな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム。