

# 10月～12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 Blast30	00:00-0:30 Group Groove30	休館日	}	00:00-0:30 Group Fighth30	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 Power30	0:40-1:10 Group Blast30			0:40-1:10 Group Centergy30	
	1:20-1:50 Group Fighth30	1:20-1:50 Group Power30			1:20-1:50 Group Groove30	
	2:00-2:30 Group Centergy30	2:00-2:30 Group Fighth30			2:00-2:30 Group Blast30	
	2:40-3:10 Group Groove30	2:40-3:10 Group Centergy30			2:40-3:10 Group Power30	
	3:20-3:50 Group Blast30	3:20-3:50 Group Groove30			3:20-3:50 Group Fighth30	
	4:00-4:30 Group Power30	4:00-4:30 Group Blast30			4:00-4:30 Group Centergy30	
	4:40-5:10 Group Fighth30	4:40-5:10 Group Power30			4:40-5:10 Group Groove30	
	5:20-5:50 Group Centergy30	5:20-5:50 Group Fighth30			5:20-5:50 Group Blast30	
	6:00-6:30 Group Groove30	6:00-6:30 Group Centergy30			6:00-6:30 Group Power30	
	6:40-7:10 Group Blast30	6:40-7:10 Group Groove30			6:40-7:10 Group Fighth30	
	7:20-7:50 Group Power30	7:20-7:50 Group Blast30			7:20-7:50 Group Centergy30	
8:00-8:30 Group Fighth30	8:00-8:30 Group Power30	8:00-8:30 Group Groove30				
8:40-9:10 Group Centergy30	8:40-9:10 Group Fighth30	8:40-9:10 Group Blast30				
9:20-9:50 Group Fight30	9:20-9:50 Group Fight30	9:20-9:50 ピラティス30	9:25-9:55 adidasGYM&RUN30	9:20-9:50 ベーシックステップ30	9:20-9:50 Group Blast30	
10:00-10:15 お腹シェイプ15	10:00-10:15 骨格リセットエクササイズ15	10:00-10:15 adidasGYM&RUN15	10:00-10:15 カラダうごく15	10:00-10:15 お腹シェイプ15	10:00-10:15 adidasGYM&RUN15	
10:25-10:55 adidasGYM&RUN30	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	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	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 Fighth30	休館日	22:40-23:10 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 Fighth30	23:20-23:50 Group Power30		23:20-23:50 Group Blast30			



カテゴリー	プログラム	内容
格闘技	MOSAFA 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	MOSAFA 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	MOSAFA 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	MOSAFA 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	MOSAFA 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。