

※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。

枠内に色が付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

ビヨンドプログラム

有料プログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 SATURDAY	土 SUNDAY
<p>10 Aスタジオ Bスタジオ プール</p> <p>9:15~9:35 ヨガ20 【映像プログラム】</p> <p>9:55~10:40 ラテンダンス45 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>10:05~10:35 ペーシックエアロ30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>10:55~11:40 ポティシェイプ45 【脂肪燃焼・引き締め】</p> <p>12:05~12:50 Group Power 45 【引き締め・筋力アップ】</p> <p>12:45~13:15 リトモス30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>13:10~13:40 Group Fight 30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>13:40~14:25 パランスコーディネーション45 【引き締め・柔軟性向上】</p> <p>14:35~15:20 ヨガ45 【リラックス・柔軟性向上】</p> <p>15:05~15:35 イージーエアロ30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>15:45~16:30 ポティシェイプ45 【脂肪燃焼・引き締め】</p> <p>17:30~18:00 MOSSA Blast 【映像プログラム】</p> <p>18:15~18:45 MOSSA Power 【映像プログラム】</p> <p>19:15~20:00 Group Groove45 【体力向上】</p> <p>20:20~20:50 Group Fight 30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>21:10~21:55 Group Power 45 【引き締め・筋力アップ】</p>	<p>10 Aスタジオ Bスタジオ プール</p> <p>9:30~10:00 ヨガ30 【リラックス・柔軟性向上】</p> <p>9:55~10:25 Group Fight 30 【引き締め・体力向上】</p> <p>10:15~10:45 ヨガ30 【リラックス・柔軟性向上】</p> <p>10:40~11:10 ハレトン30 【引き締め・柔軟性向上】</p> <p>11:00~11:45 Group Groove45 【体力向上】</p> <p>11:25~11:55 ハレトン30 【引き締め・柔軟性向上】</p> <p>12:00~12:30 チャレンジエアロ30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>12:10~12:40 Group Groove30 【体力向上】</p> <p>12:45~13:15 レギュラーエアロ30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>13:05~13:50 フラダンス45 【体力向上】</p> <p>13:30~14:15 フラダンス45 【体力向上】</p> <p>14:30~15:00 ポティシェイプ30 【脂肪燃焼・引き締め】</p> <p>15:20~16:00 チャレンジステップ40 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>16:20~17:05 Group Centery 45 【引き締め・柔軟性向上】</p> <p>17:30~18:00 ヨガ30 【映像プログラム】</p> <p>18:15~18:45 MOSSA Groove 【映像プログラム】</p> <p>19:00~19:30 MOSSA Fight 【映像プログラム】</p> <p>19:10~19:55 ポティシェイプ45 【脂肪燃焼・引き締め】</p> <p>19:50~20:20 ダンスエアロファン30 【体力向上】</p> <p>20:15~20:45 deepWORK@30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>21:00~21:15 adidasGYM&amp;RUN15</p> <p>21:30~22:00 Group Fight 30 【脂肪燃焼・体力向上】</p>	<p>10 Aスタジオ Bスタジオ プール</p> <p>10:00~10:30 ハレトン30 【引き締め・柔軟性向上】</p> <p>10:50~11:20 レギュラーステップ30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>11:35~12:05 OleFIT30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>12:25~12:55 ラテンダンス30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>13:10~13:40 ZUMBA(30min) 【脂肪燃焼】</p> <p>13:55~14:25 イージーエアロ30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>14:45~15:15 Group Power 30 【引き締め・筋力アップ】</p> <p>15:30~16:00 Group Fight 30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>16:20~17:05 ヨガ45 【リラックス・柔軟性向上】</p> <p>17:25~17:55 MOSSA Groove 【映像プログラム】</p> <p>18:05~18:35 MOSSA Fight 【映像プログラム】</p> <p>18:55~19:40 チャレンジステップ45 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>20:00~20:45 チャレンジエアロ45 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>21:00~21:15 adidasGYM&amp;RUN15</p> <p>21:30~22:00 カードエクソリックボクシング30 【脂肪燃焼・体力向上】</p>	<p>10 Aスタジオ Bスタジオ プール</p> <p>9:25~9:55 ヨガ30 【リラックス・柔軟性向上】</p> <p>10:10~10:40 ヨガ30 【リラックス・柔軟性向上】</p> <p>10:55~11:25 パランスコーディネーション30 【引き締め・柔軟性向上】</p> <p>11:40~12:10 イージーステップ30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>12:25~12:55 ポティシェイプ30 【脂肪燃焼・引き締め】</p> <p>13:10~13:40 Group Groove30 【体力向上】</p> <p>13:55~14:40 ピラティス45 【引き締め】</p> <p>14:55~15:10 adidasGYM&amp;RUN15</p> <p>15:30~16:00 Group Fight 30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>16:20~16:50 ヨガ30 【映像プログラム】</p> <p>17:30~18:00 MOSSA Power 【映像プログラム】</p> <p>18:10~18:40 MOSSA Blast 【映像プログラム】</p> <p>19:00~19:40 レギュラーエアロ40 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>20:00~20:45 Group Power 45 【引き締め・筋力アップ】</p> <p>21:05~21:50 Group Fight 45 【脂肪燃焼・体力向上】</p>	<p>10 Aスタジオ Bスタジオ プール</p> <p>9:15~9:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】</p> <p>10:00~10:45 Group Centery 45 【引き締め・柔軟性向上】</p> <p>10:55~11:40 パランスコーディネーション45 【引き締め・柔軟性向上】</p> <p>11:15~11:45 Group Fight 30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>12:05~12:35 チャレンジエアロ30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>12:50~13:20 チャレンジエアロ30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>13:35~14:20 ヨガ45 【リラックス・柔軟性向上】</p> <p>14:40~15:20 レギュラーエアロ40 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>15:35~16:20 Group Centery 45 【引き締め・柔軟性向上】</p> <p>16:35~17:05 adidasGYM&amp;RUN30 【引き締め・筋力アップ】</p> <p>17:30~18:00 ヨガ30 【映像プログラム】</p> <p>18:00~18:30 MOSSA Groove 【映像プログラム】</p> <p>19:00~19:45 Group Power 45 【引き締め・筋力アップ】</p> <p>20:05~20:50 Group Fight 45 【脂肪燃焼・体力向上】</p>	<p>10 Aスタジオ Bスタジオ プール</p> <p>9:20~9:50 MOSSA Fight 【映像プログラム】</p> <p>10:05~10:35 カードエクソリックボクシング30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>10:50~11:20 ハレトン30 【引き締め・柔軟性向上】</p> <p>11:15~11:45 Group Fight 30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>11:40~12:25 deepWORK@45 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>12:50~13:35 Group Power 45 【引き締め・筋力アップ】</p> <p>13:55~14:40 Group Fight 45 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>15:00~15:45 Group Centery 45 【引き締め・柔軟性向上】</p> <p>16:30~17:00 Group Fight 30 【脂肪燃焼・体力向上】</p> <p>17:15~17:45 MOSSA Blast 【映像プログラム】</p> <p>18:00~18:30 MOSSA Groove 【映像プログラム】</p> <p>19:15~19:45 ZUMBA(30min) 【脂肪燃焼】</p>
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22

休館日

連続する同じプログラムのご参加について

連続する同じプログラムは、同じ内容での実施となります。  
2プログラム続けてのご参加はできません。

全プログラム定員制

感染拡大防止対策として、全プログラム定員制をなっております。(映像プログラム除く)

Aスタジオ:30名 Bスタジオ:15名  
※映像プログラムのみ途中入退場可能です。