

# セルフ時間映像プログラムスケジュール

	日	月	火22:40~ 水9:50	水22:40~ 木9:50	木22:25~ 金9:50	金22:40~ 土9:50	土20:40~ 日9:50			
20:30	<div style="border: 1px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>日19:00~火9:00</p> <p><b>休館日</b></p> </div>							20:30		
21:00							20:40~21:10 MOSSA Blast30	21:00		
21:30							21:20~21:50 MOSSA Centergy30	21:30		
22:00							22:00~22:30 MOSSA Groove30	22:00		
22:30								22:30		
23:00					22:40~23:10 MOSSA Groove30	22:40~23:10 MOSSA Blast30	22:25~22:55 MOSSA Centergy30	22:40~23:10 MOSSA Fight30	22:40~23:10 MOSSA Fight30	23:00
23:30					23:20~23:50 MOSSA Centergy30	23:20~23:50 MOSSA Fight30	23:20~23:50 MOSSA Blast30	23:20~23:50 MOSSA Groove30	23:20~23:50 MOSSA Blast30	23:30
0:00					0:00~0:30 MOSSA Blast30	0:00~0:30 MOSSA Groove30	0:00~0:30 MOSSA Fight30	0:00~0:30 MOSSA Centergy30	0:00~0:30 MOSSA Centergy30	0:00
0:30										0:30
1:00					0:40~1:10 MOSSA Fight30	0:40~1:10 MOSSA Centergy30	0:40~1:10 MOSSA Groove30	0:40~1:10 MOSSA Blast30	0:40~1:10 MOSSA Groove30	1:00
1:30			1:20~1:50 MOSSA Groove30	1:20~1:50 MOSSA Blast30	1:20~1:50 MOSSA Centergy30	1:20~1:50 MOSSA Fight30	1:20~1:50 MOSSA Fight30	1:30		
2:00			2:00~2:30 MOSSA Centergy30	2:00~2:30 MOSSA Fight30	2:00~2:30 MOSSA Blast30	2:00~2:30 MOSSA Groove30	2:00~2:30 MOSSA Blast30	2:00		
2:30								2:30		
3:00			2:40~3:10 MOSSA Blast30	2:40~3:10 MOSSA Groove30	2:40~3:10 MOSSA Fight30	2:40~3:10 MOSSA Centergy30	2:40~3:10 MOSSA Centergy30	3:00		
3:30			3:20~3:50 MOSSA Fight30	3:20~3:50 MOSSA Centergy30	3:20~3:50 MOSSA Groove30	3:20~3:50 MOSSA Blast30	3:20~3:50 MOSSA Groove30	3:30		
4:00			4:00~4:30 MOSSA Groove30	4:00~4:30 MOSSA Blast30	4:00~4:30 MOSSA Centergy30	4:00~4:30 MOSSA Fight30	4:00~4:30 MOSSA Fight30	4:00		
4:30								4:30		
5:00			4:40~5:10 MOSSA Centergy30	4:40~5:10 MOSSA Fight30	4:35~5:05 MOSSA Blast30	4:40~5:10 MOSSA Groove30	4:40~5:10 MOSSA Blast30	5:00		
5:30			5:20~5:50 MOSSA Blast30	5:20~5:50 MOSSA Groove30	5:20~5:50 MOSSA Fight30	5:20~5:50 MOSSA Centergy30	5:20~5:50 MOSSA Centergy30	5:30		
6:00			6:00~6:30 MOSSA Fight30	6:00~6:30 MOSSA Centergy30	6:00~6:30 MOSSA Groove30	6:00~6:30 MOSSA Blast30	6:00~6:30 MOSSA Groove30	6:00		
6:30								6:30		
7:00			6:40~7:10 MOSSA Groove30	6:40~7:10 MOSSA Blast30	6:40~7:10 MOSSA Centergy30	6:40~7:10 MOSSA Fight30	6:40~7:10 MOSSA Fight30	7:00		
7:30			7:20~7:50 MOSSA Centergy30	7:20~7:50 MOSSA Fight30	7:20~7:50 MOSSA Blast30	7:20~7:50 MOSSA Groove30	7:20~7:50 MOSSA Blast30	7:30		
8:00			8:00~8:30 リフレッシュヨガ30	8:00~8:30 顔スッキリヨガ30	8:00~8:30 リンパヨガ30	8:00~8:30 パワーヨガ30	8:00~8:30 ムーンセラピーヨガ30	8:00		
8:30								8:30		
9:00			8:40~9:10 ムーンセラピーヨガ30	8:40~9:10 パワーヨガ30	8:40~9:10 肩こりヨガ30	8:40~9:10 リフレッシュヨガ30	8:40~9:10 ボディメイクヨガ30	9:00		
9:30		9:20~9:50 ストレッチポール30	9:20~9:50 リンパヨガ30	9:20~9:50 リフレッシュヨガ30	9:20~9:50 パワーヨガ30	9:20~9:50 リンパヨガ30	9:20~9:50 ストレッチポール30	9:30		
10:00								10:00		

**【映像プログラム参加時のお願い】**  
 ※映像プログラムは途中入場・退場可能です。  
 ※使用したマット・ステップ台は除菌シートで拭いて、元の場所にお戻ください。