

※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

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 土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール
11 11:00~11:30 ヨガ30 中村ゆかり	11:00~11:30 パランスコーディネーション30 TORU	11:00~11:45 レギュラーステップ45 小川治子	11:00~11:30 パワーヨガ30 大島真吾	11:00~11:30 リトモス30 福田扶美佳	11:00~11:45 Group Centergy 45 住吉有希
12 11:45~12:15 ヨガ30 中村ゆかり	11:45~12:15 パランスコーディネーション30 TORU	12:00~12:30 イージーエアロ30 本村佳子	11:45~12:30 チャレンジエアロ45 宮田一輝	11:45~12:15 リトモス30 福田扶美佳	12:05~12:35 カードエクササイズ30 宇土和孝
13 12:30~13:10 ベーシックエアロ40 松崎広子	12:30~13:10 ポティメイク ヨガ40 岡崎真由美	12:50~13:30 ベリーシェイプ40 本村佳子	12:55~13:25 ZUMBA(30min) 内野理美	12:35~13:05 Group Fight 30 石橋悠平	12:05~12:45 骨格リセットエクササイズ40 藤野康子
14 13:25~14:05 レギュラーエアロ45 古賀五月	13:30~14:00 Group Blast 30 トレーナー	13:45~14:15 ヨガ30 橋本陽子	13:40~14:10 Group Fight 30 塚脇麻衣	13:20~13:50 レギュラーエアロ30 山本純子	13:00~13:45 パランスコーディネーション45 藤野康子
15 14:25~15:05 ベリーシェイプ40 本村佳子	14:20~15:05 リトモス45 福田扶美佳	14:30~15:00 ヨガ30 橋本陽子	14:25~15:10 ヨガ45 佐藤泰代	14:10~14:40 レギュラーエアロ30 山本純子	14:05~14:50 ZUMBA(45min) 久保倫子
16 15:20~15:50 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー	15:25~16:10 ポティメイク45 本村佳子	15:25~16:10 ZUMBA(45min) 今福智美	15:30~16:00 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー	15:05~15:50 ZUMBA(45min) 戸澤佳恵	15:40~16:25 Group Fight 45 Donky
17 16:30~17:00 MOSSA Fight 【映像プログラム】	16:45~17:15 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	16:45~17:15 MOSSA Blast 【映像プログラム】	16:05~16:35 MOSSA Groove 【映像プログラム】	16:10~16:50 ベーシックエアロ40 久保倫子	16:00~16:30 MOSSA Centergy 【映像プログラム】
18 17:20~17:50 MOSSA Groove 【映像プログラム】	17:35~18:05 MOSSA Fight 【映像プログラム】	17:30~18:00 MOSSA Groove 【映像プログラム】	16:50~17:20 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	17:10~17:55 Group Centergy 45 久保倫子	16:45~17:30 Group Power 45 宇土和孝
19 18:10~18:40 MOSSA Centergy 【映像プログラム】	18:25~18:55 MOSSA Groove 【映像プログラム】	18:15~18:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】	17:35~18:05 MOSSA Fight 【映像プログラム】	18:15~18:45 Group Blast 30 大坪 未空	17:30~18:00 MOSSA Centergy 【映像プログラム】
20 19:30~20:15 レギュラーエアロ45 山本純子	19:15~19:55 骨格リセットエクササイズ40 塚脇麻衣	19:35~20:15 ベーシックエアロ40 宮田一輝	18:45~19:30 レギュラーエアロ45 橋本陽子	19:10~19:40 MOSSA Groove 【映像プログラム】	18:30~19:30 成人スイミングスクール 初級:若杉奈央
21 20:30~21:15 リトモス45 佐々木春美	20:00~20:40 骨格リセットエクササイズ40 住吉有希	20:30~21:00 カードエクササイズ30 石橋悠平	19:50~20:35 Group Power 45 宇土和孝	20:45~21:30 ホットヨガ45 戸澤佳恵	
22 21:30~22:00 Group Fight 30 大坪未空	21:15~22:00 チャレンジエアロ45 古賀五月	21:20~21:50 Group Blast 30 大坪未空	20:50~21:35 チャレンジエアロ45 佐々木春美	20:50~21:20 ミットアクア30 平井公仁加	

チケット・スタジオ入場について

- ◆配布開始 / プログラム開始30分前◆配布場所 / 2階ジムカウンター
- ◆1人1枚、ご自身の分のみお取りください
- ◆チケット配布待ちにしましては、指定の場所に1つ前のプログラム開始時刻からお並びいただけます。
- ◆プログラム開始のおよそ10分ほど前に、チケットの番号順にお呼びいたします。
- ◆お呼びした時点で不在の場合は、次の番号を呼ばせて頂きます。
- ◆入場開始前にはスタジオ付近にお並びにならないようにお願いします。

3密を避けるためのお願い

- ◆扉や窓などで常時換気しておりますので、室温などの調節にご協力ください。
- ◆ソーシャルディスタンス確保のため、床のシールを目安に位置をお決めください。
- ◆参加者同士やインストラクターとの会話やプログラム中の発言自粛にご協力ください。