

映像レッスン時間割 (7/3~10/1)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		9:05~9:20 モーニングストレッチ15		9:05~9:20 モーニングストレッチ15			9:05~9:35 ピラティス30
9:30							
10:00		9:45~10:15 グループパワー30		9:45~10:15 グループファイト30			9:50~10:20 グループパワー30
10:30	10:20~11:30 【教室】 セルフケア・ヨガ 第2月曜		10:00~10:45 11:00~11:45 【教室】 リメイクボディ レッスン		10:00~10:45 11:00~11:45 【教室】 リメイクボディ レッスン	10:30~11:30 【教室】 パワーヨガ	10:35~11:05 グループファイト30
11:00							11:20~11:50 GYM&RUN30
11:30							
12:00						12:10~12:40 グループファイト30	
12:30							
13:00						12:55~13:25 グループパワー30	
13:30							
14:00	14:00~15:00 【教室】 健美操 第3月曜	13:20~14:50 【教室】 太極拳	13:40~14:10 グループファイト30	13:40~14:10 ピラティス30	13:40~14:10 グループファイト30	13:40~14:10 グループセンチター	9月1日~
14:30			14:25~14:40 お腹シェイプ15	14:25~14:55 ベーシックエアロ30	14:25~14:40 お腹シェイプ15	14:25~14:55 ピラティス30	9月1日~
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00					16:45~17:45 【教室】 フラダンススクール 5月開講予定		
17:30			17:30~18:30 【教室】 チアダンススクール 6月開講予定	16:45~17:45 18:00~19:00 【教室】 新極真 空手スクール			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	19:00~20:00 【教室】 パワーヨガ	19:40~20:10 グループファイト30	19:40~20:10 かんたんヒップホップ	19:40~20:10 グループファイト30	19:40~20:10 グループパワー30		
20:00							
20:30		20:25~20:40 お腹シェイプ15	20:25~20:40 GYM&RUN15	20:25~20:40 お腹シェイプ15	20:25~20:40 お腹シェイプ15		

...新プログラム、変更
 ...スクール・教室(有料制)

~諸注意~

- ・レッスン開始の10分前よりスタジオ（大研修室）へご入場ください。
- ・レッスンの途中入場・退場は自由です。
- ・安全確保のため、レッスン時は他の利用者とは適切な距離をお取りください。
- ・器具を使用するレッスンは利用状況により参加をお断りする場合がございます。
- ・使用した器具は指定の場所に戻してください。
- ・大会や行事などで休講となる場合がございます。予めご了承ください。
- ・祝日は一般利用優先のため休講とさせていただきます。

MOSSA MOVE

プログラム紹介

プログラム名	強度	難易度	内容	準備物
Group 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、エキサイティングでハイクオリティな音楽に合わせて楽しむことができます。 脂肪燃焼はもちろん、体力向上やストレス発散したい方にオススメです。	なし
Group Power	☆☆☆	☆☆	バーベルとステップ台を使用したシンプルな動きの筋力トレーニングを音楽に合わせてテンポよく展開していきます。バーベルの重さや動きを変えられるので体力に自身のない方でも安心してご参加いただけます。	バーベル ステップ台 マット
お腹シェイプ	☆☆	☆	上腹だけでなく、下腹やくびれをつくる上で大切な脇腹など、お腹を満遍なくトレーニングしていきます。	マット
adidas gym&run	☆☆	☆☆	膝などの怪我が不安なランナーはもちろんの事、走る事や振付を覚えるプログラムが苦手な方でもご参加頂ける、低負荷高回数でシンプルな内容のプログラムです。短時間で効果的に脚力アップ、シェイプアップ！！	なし
ピラティス	☆☆	☆	人間が本来持つ機能を目覚めさせ、美しくしなやかな身体をつくるためのエクササイズです。独特の呼吸法に合わせてエクササイズを行うことで、コア(身体の中心部)を安定させるとともに、普段うまく使うことができない、インナーマッスル(深層筋群)を目覚めさせます。	マット
エアロビクス	☆☆	☆☆	動きのパリエーションやクラス設定が多く、初心者から十分に慣れた方まで自分にあったクラスを受けることができるプログラムです。音楽に合わせて動く楽しさを実感することができます。	なし
モーニングストレッチ	☆	☆	朝、目覚めの運動で気持ちよく筋肉を伸ばしていきます。 無理なくどなたでも出来るストレッチですので、ぜひご参加ください。	マット
NEW お尻シェイプ	☆	☆	お尻の下や、横をトレーニングし、メリハリのあるヒップラインづくりを目指していきます。	マット
NEW かんたんHIP HOP	☆	☆☆	HIP HOPダンスの基礎やリズムに合わせた簡単なステップなどを基礎から学び初めての方でも楽しみながら踊れます。!	なし
NEW Group centergy	☆☆	☆☆	ヨガとピラティスの動きを取り入れ、明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラムです。柔軟性の向上はもちろん、体力、集中力の向上、ストレス緩和が期待できます。	マット

映像プログラム (MOSSA MOVE) とは・・・

- ① **巨大スクリーンに映し出された映像を見ながら行う新感覚のプログラム**です。
- ② 映像が見やすいように薄暗い中で行うので、人目も気にならず **入退場も自由**なのでマイペースで参加できます。
- ③ グループレッスンを体験したことがない初心者の方はもちろん、動きに慣れている経験者の方でも一緒に楽しめるプログラムです。