

# 映像レッスン時間割 (10/3~12/28)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		9:05~9:35 腰痛予防ストレッチ30		9:05~9:35 ボディメイクヨガ30			9:05~9:35 ピラティス30
9:30							
10:00		9:50~10:20 グループパワー30		9:50~10:20 グループファイト30			9:50~10:20 ベーシックエアロ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 ボディメイクヨガ30
11:00							
11:30							11:20~11:50 GYM&RUN30
12:00							
12:30						12:10~12:40 グループパワー30	
13:00							
13:30						12:55~13:25 グループファイト30	
14:00		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 グループセンチジー30	
14:30	14:00~15:00 【教室】 健美操 第3月曜		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	
15:00			15:00~15:30 ボディメイクヨガ30				
15:30							
16:00			15:45~16:15 ピラティス30				
16:30							
17:00					16:45~17:45 【教室】 フラダンススクール		
17:30				16:45~17:45 18:00~19:00 【教室】 新極真 空手スクール			
18:00			17:30~18:30 【教室】 チアダンススクール				
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 グループセンチジー30	19:40~20:10 グループファイト30	19:40~20:10 ピラティス30		
20:00							
20:30		20:25~20:40 お腹シェイプ15	20:25~20:40 お腹シェイプ15	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、時間変更  
...スクール・教室(有料制)  
...専用利用枠

## ～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
ベーシックエアロ	☆☆	☆☆	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
 腰痛予防ストレッチ	☆	☆	腰や背中ストレッチを充分に行い、腰痛の多くの原因である「動きのクセ」を排除します。腰に不安のない方でも、すっきりリフレッシュしたい方にもおすすめのプログラムです。柔軟性に自信のない方でも安心してご参加ください。	マット
 ボディメイクヨガ	☆	☆☆	初心者でも参加しやすいヨガのポーズと呼吸と動きを合わせて行います。筋力や柔軟性に自信のない方でも各ポーズを取りやすくなっています。ヨガのポーズを簡単に楽しみたい方、柔軟性を高めたいと考えている方にオススメ。	マット
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経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。