

# 映像レッスン時間割 (7/2~10/6)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:05~9:35 ピラティス30	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 ベーシックエアロ30	9:50~10:20 グループパワー30		9:50~10:20 グループフィット30			9:50~10:20 ベーシックエアロ30
10:30	10:35~11:05 グループプラスト30	10:35~11:35 グループフィット60	10:00~10:45 11:00~11:45 【教室】 リメイクボディ レッスン	10:35~11:05 グループプラスト30	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	11:20~11:50 バレトン30			11:20~11:50 グループパワー30			11:20~11:50 バレトン30
12:00	12:10~12:40 グループパワー30		12:10~12:40 骨格リセット30	12:10~12:40 骨格リセット30	12:10~12:40 バレトン30	12:10~12:40 グループパワー30	
12:30							
13:00	12:55~13:25 ベーシックエアロ30		12:55~13:25 グループパワー30	12:55~13:25 ボディメイクヨガ30	12:55~13:25 グループパワー30	12:55~13:25 グループフィット30	
13:30		13:20~14:50 【教室】 太極拳	13:40~14:10 グループフィット30	13:40~14:10 ピラティス30	13:40~14:10 グループフィット30		
14:00	13:40~14:40 グループフィット60		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		
14:30			15:00~15:30 ボディメイクヨガ30	15:00~15:30 ボディメイクヨガ30			
15:00	15:00~15:30 ボディメイクヨガ30			15:10~16:10 グループフィット60	15:45~16:15 腰痛予防ストレッチ30		
15:30			15:45~16:15 腰痛予防ストレッチ30				
16:00	15:45~16:00 お腹シェイプ15						
16:30							
17:00							
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						
20:00							
20:30							

■・・・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。
- ・大会や教室等の使用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。



## 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
ピラティス	☆☆	☆	人間が本来持つ機能を目覚めさせ、美しく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	☆☆	☆☆	動きのバ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です。	マット
バレトン	☆☆	☆☆	3つの要素【バレエ・ヨガ・フィットネス】を組み合わせた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できます。	なし
骨格リセット エクササイズ	☆	☆☆	肩甲骨から背骨・骨盤にかけての部位の筋肉を“あたため”、“ほぐし”、“整える”ことで、骨格を本来あるべき位置にリセットし、美しいボディライン・姿勢作りを目指します。	マット
Group blast	☆☆☆	☆☆	ステップ台を使用したシンプルかつスポーティーな動きを、音楽に合わせて楽しむことができます。シェイプアップと心肺機能の向上させ、下半身を少しずつ強化します。	ステップ台

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。