

	月	火	水	木	金	土	日
9:00				9:05~9:35 骨格リセット30		9:05~9:35 グループプラスト30	9:05~9:35 グループセンタジー30
9:30	9:05~9:35 ボディメイクヨガ30	9:05~9:35 腰痛予防ストレッチ30					
10:00				9:50~10:20 グループファイト30		9:50~10:20 パワーヨガ30	9:50~10:20 グループファイト30
10:30	9:50~10:20 ベースックエアロ30						
11:00	10:35~11:05 骨格リセット30			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 グループセンタジー30	10:35~11:05 グループパワー30	10:35~11:05 ボディメイクヨガ30
11:30	11:20~11:50 グループファイト30	10:35~11:35 グループファイト60		11:20~11:50 グループパワー30		11:20~11:50 グループファイト30	11:20~11:50 グループパワー30
12:00				12:10~12:40 ベースックエアロ30	12:10~12:40 腰痛予防ストレッチ30	12:10~12:40 グループパワー30	
12:30							
13:00				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 グループプラスト30	
13:30	13:20~14:20 【教室】 寝たままピラティス						
14:00		13:20~14:50 【教室】 健康太極拳		13:40~14:40 グループファイト30	13:40~14:10 グループファイト30	13:40~14:40 グループファイト60	
14:30				13:40~14:40 グループファイト60	14:25~14:55 パワーヨガ30		
15:00	15:00~15:30 グループプラスト30					15:00~15:30 骨格リセット30	
15:30					15:10~15:55 グループパワー45		
16:00	15:45~16:15 グループセンタジー30					15:45~16:15 グループセンタジー30	
16:30							
17:00							
17:30							
18:00			16:30~17:15 17:30~18:30 【教室】 チアダンススクール		16:45~17:45 18:00~19:00 【教室】 新極真会 空手スクール		
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。
- ・**大会や教室イベント等で休講になる場合もございます。予めご了承ください。**



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信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
骨格リセット エクササイズ	☆	☆☆	肩甲骨から背骨・骨盤にかけた部位の筋肉を“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
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	☆	☆	腰や背中の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
パワーヨガ	☆☆	☆	1つ1つのポーズを呼吸に合わせて連続して行い、柔軟性、バランス感覚を総合的に養っていきます。	マット
骨格リセット エクササイズ	☆	☆☆	肩甲骨から背骨・骨盤にかけた部位の筋肉を“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	☆☆☆	☆☆	ステップ台を利用したシンプルかつスポーティな動きを、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を向上させ、下半身を少しづつ強化します。	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。**
- ④ **大会や教室・イベント等で休講になる場合もございます。予めご了承ください。**