

# 平成30年7月～9月スタジオタイムスケジュール

| 曜日<br>時間 | 月曜日                                    |                                  | 火曜日                                  |   | 水曜日                                   |                                      | 木曜日                 | 金曜日   |                                      | 土曜日                                |   | 日曜日                           |                                      |
|----------|--|----------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|-------|--------------------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------------|
|          | Aスタジオ                                  | Bスタジオ                            | Aスタジオ                                | Bスタジオ                                     | Aスタジオ                                 | Bスタジオ                                |                     | Aスタジオ | Bスタジオ                                | Aスタジオ                              | Bスタジオ                                   | Aスタジオ                         | Bスタジオ                                |
| 10:00    |  |                                  |                                      |   |                                       |                                      | 2<br>5<br>週目<br>休館日 |       |                                      |                                    |   |                               |                                      |
|          |  | 9:45～10:30<br>らくらくストレッチ          |                                      | 9:50～10:20<br>ストレッチ+筋トレ                   |                                       | 9:50～10:20<br>ストレッチ+筋トレ              |                     |       | 9:50～10:20<br>ストレッチ+筋トレ              |                                    | 9:50～10:20<br>ストレッチ+筋トレ                 |                               | 10:00～10:45<br>グループファイア<br>TAKASHI   |
| 11:00    | 10:45～11:30<br>グループファイア<br>TAKASHI     | 10:45～11:30<br>ピギナーエアロ<br>高橋(淳)  | 10:30～11:30<br>★グループセンタジー<br>★NANAMI | ★お腹スッキリ<br>10:30～10:45<br>★スタートSTEP<br>直井 | ★ヨガ<br>★谷沢                            | 10:30～11:30                          |                     |       | ZUMBA<br>徳島                          | 10:45～11:30<br>ピギナーエアロ<br>鈴木(喜)    | 10:30～11:15<br>ヨガ<br>廣瀬                 |                               | 11:00～11:45<br>ピギナーSTEP<br>徳島        |
| 12:00    | 11:45～12:30<br>シェイプ<br>新井              | 11:45～12:30<br>ピギナーSTEP<br>高橋(淳) | 11:45～12:30<br>RITMOS<br>吉田          | 11:45～12:30<br>ヨガ<br>廣瀬                   | 11:45～12:45<br>★骨盤リセット<br>★石崎         | 11:45～12:30<br>ZUMBA<br>時田           |                     |       | 11:45～12:45<br>フラダンス<br>塩原           | 11:45～12:45<br>ヨガピラティス<br>鈴木(喜)    | 11:30～12:15<br>ピギナーエアロ<br>廣瀬            |                               | 12:00～12:45<br>ZUMBA<br>徳島           |
| 13:00    | 12:45～13:45<br>★ヨガ<br>★新井              | 13:00～13:45<br>ローインパクト<br>沼尻     | 12:45～13:45<br>ピラティス<br>山本           | 12:45～13:30<br>バレット<br>廣瀬                 | 13:00～13:45<br>★グループセンタジー<br>★NANAMI  | 12:50～13:50<br>RITMOS<br>時田          |                     |       | 13:00～13:45<br>ピギナーエアロ<br>仲三河        | 13:00～13:45<br>グループファイア<br>MUSASHI | 12:30～13:30<br>グループファイア<br>LEO          |                               | 13:00～13:45<br>Hi&Low<br>川田          |
| 14:00    |  | 14:00～14:45<br>ピギナーSTEP<br>沼尻    | 14:00～14:45<br>バランスコーディネーション<br>長谷川  | 14:00～14:45<br>★adidasボクシング<br>★入澤        | 14:00～15:00<br>★気功太極拳<br>★越後          | 14:00～14:30<br>★グループブラスト<br>★NAOKI   |                     |       | 14:00～14:45<br>Hi&Low<br>中村(道)       | 14:00～14:45<br>ウェープリングストレッチ<br>菊地  | 13:45～14:30<br>グループグルーブ<br>ASUKA        |                               | 14:00～14:45<br>ストレッチ+筋トレ             |
| 15:00    | 14:40～15:40<br>★はじめて<br>★ジャズダンス<br>★成田 | 15:00～15:30<br>★コアシェイプ<br>★高橋(淳) | 15:00～15:45<br>★ウェープリングストレッチ<br>★菊地  | 15:00～15:45<br>★グループセンタジー<br>★HITOMI      | 15:10～15:40<br>★ポールストレッチ<br>★熊倉       | 14:45～15:30<br>★シェイプ<br>★板村          |                     |       | 15:00～16:00<br>★ヨガ<br>★中村(道)         | 15:00～16:00<br>★HipHop<br>★高橋(淳)   | 14:45～15:15<br>★コアシェイプ<br>★時田           | 14:45～15:45<br>★RITMOS<br>★時田 | 15:00～15:45<br>★グループブラスト<br>★LEO     |
| 16:00    |  | 15:45～16:15<br>★骨盤ナビ(大島)         |                                      | 16:00～16:30<br>★ポールストレッチ                  | 16:00～17:00<br>★ヨガ<br>★熊倉             | 15:45～16:30<br>★ピギナーSTEP<br>★板村      |                     |       | 16:15～16:45<br>★スタートエアロ<br>★高橋(淳)    |                                    | 16:00～17:00<br>★ヨガ<br>★谷沢               |                               | 16:00～16:45<br>★グループグルーブ<br>★TAKASHI |
| 17:00    |  |                                  |                                      |   |                                       |                                      |                     |       |                                      |                                    |   |                               | 17:00～17:45<br>★グループセンタジー<br>★NAOKI  |
| 18:00    |  |                                  |                                      |   |                                       |                                      |                     |       |                                      |                                    |   |                               | 18:00～18:30<br>★ポールストレッチ             |
| 19:00    | 19:00～19:45<br>★ラテンエアロ<br>★菊池          | 19:00～19:45<br>★骨盤ナビ<br>★高橋(淳)   | 19:00～20:00<br>★グループファイア<br>★MUSASHI | 19:15～20:00<br>★ピギナーSTEP<br>★高橋(淳)        | 19:00～20:00<br>★RITMOS<br>★橋本         | 19:15～20:00<br>★グループセンタジー<br>★NAOKI  |                     |       | 19:00～19:45<br>★骨盤ナビ45<br>★大島        | 19:00～19:45<br>★グループブラスト<br>★NAOKI | 19:15～20:00<br>★オリジナル<br>★石崎            |                               |                                      |
| 20:00    | 20:00～21:00<br>★ピラティス<br>★菊池           | 20:00～20:45<br>★STEP1<br>★高橋(淳)  | 20:15～21:15<br>★ヨガ<br>★中村(光)         | 20:15～21:15<br>★ZUMBA<br>★時田              | 20:15～21:00<br>★ストレッチ+筋トレ<br>★TAKASHI | 20:15～21:00<br>★グループファイア<br>★TAKASHI |                     |       | 20:00～21:00<br>★グループセンタジー<br>★HITOMI | 20:00～20:45<br>★グループグルーブ<br>★ASUKA | ※★マーク<br>担当者及びレッスン内容・時間が変更と<br>なった箇所です。 |                               |                                      |
| 21:00    | 21:10～21:40<br>★ポールストレッチ               |                                  |                                      |   | 21:10～21:40<br>★ポールストレッチ              |                                      |                     |       |                                      | 21:05～21:35<br>★ポールストレッチ           |   |                               |                                      |
| 22:00    |  |                                  |                                      |   |                                       |                                      |                     |       |                                      |                                    |   |                               |                                      |

2  
5  
週目  
休館日

1  
週目  
ジム・お風呂が  
ご利用できます



Instagramもぜひ  
Facebook  
グループ検索  
検索ワード  
モッサ



- レッスン終了後はスタジオ清掃のため、連続して受けられる際は一度ご退室願います。
- インストラクターやレッスンが変更となる場合もございます。予めご了承下さい。
- レッスン開始後の入退場は安全の為、ご遠慮下さい(体調不良等、やむをえない場合は除きます)
- STEPのクラスは、定員25名までとなります。

→ピンク色のクラスは初心者の方でも安心して楽しめるレッスンです。  
→MOSSAおすすめレッスンです。(初心者の方でも安心して楽しめるレッスンです。)