

# 平成30年5月～6月スタジオタイムスケジュール

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

Facebook

グループページ

グループページ



※コアストレッチ クラス内容

- 1週目 ストレッチ&ヨガ
- 2週目 ストレッチ&骨盤調整
- 3週目 ストレッチ&ピラティス
- 4週目 ストレッチ&体幹リセット
- 5週目 ストレッチ&ボルドブラ

- レッスンを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。)

# 平成30年7月～9月スタジオタイムスケジュール

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



- レッスンを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。)