

|       | 月  |   |  | 火   |  |                           | 水 | 木  |  |                           | 金     |  |   | 土  |  |   | 日                                    |       |  |  |       |        |
|-------|--|---|--|---|--|---------------------------|---|--|--|---------------------------|-------|--|---|--|--|---|--------------------------------------|-------|--|--|-------|--------|
|       | スタジオ1  | スタジオ2                                     | アウトドア・岩盤・マシンエリア<br>パーソナル室                | スタジオ1                                       | スタジオ2                                    | アウトドア・岩盤・マシンエリア<br>パーソナル室 |   | スタジオ1  | スタジオ2                                    | アウトドア・岩盤・マシンエリア<br>パーソナル室 | スタジオ1 | スタジオ2  | アウトドア・岩盤・マシンエリア<br>パーソナル室                 | スタジオ1                                    | スタジオ2                                    | アウトドア・岩盤・マシンエリア<br>パーソナル室   | スタジオ1                                | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア<br>パーソナル室                |  |       |        |
| 10:00 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 10:30 | 10:30~11:30<br>KaOILa<br>河内                  |   |  | 10:30~11:45<br>ハタヨガ<br>Kumi                 |  |                           |   | 10:30~11:30<br>エアリアルヨガ<br>ビギナー<br>★<br>Mieko | 10:45~11:30<br>ボルドブラ<br>杉松               |                           |       | 10:20~11:05<br>フラダンス<br>野口   | 10:05~11:05<br>自動整体<br>小林                 |  |  | 10:05~10:55<br>かんたんダンス<br>Rui   |                                      |       | 10:30~11:30<br>ヨガ<br>松田                  |  |       |        |
| 11:00 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 11:30 | 11:50~12:35<br>サーキット・ステップ<br>長宗              |   |  | 12:10~12:55<br>ジャイロキネシス<br>麓                | 12:10~12:55<br>ステップ I<br>山根              |                           |   | 11:50~12:50<br>ピラティス<br>井上                   |  |                           |       | 11:25~12:10<br>青春<br>コンディショニング<br>野口<br>バスタオル・フェイスタオルを<br>必ずお持ちください。 |   |  | 11:55~12:05<br>TR レッドコード 30<br>スタッフ ★    | 11:15~12:05<br>クラシックバレエ<br>辻井   |                                      |       | 12:05~12:35<br>TR レッドコード 30<br>スタッフ ★    | 11:50~12:35<br>SALSATION<br>with masashi |       |        |
| 12:00 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 12:30 | 12:55~13:55<br>ピラティス<br>長宗                   |   |  | 13:15~14:00<br>MOSSA<br>Group Fight<br>スタッフ |  |                           |   | 13:10~13:55<br>Rootz<br>IZUMIN               |  |                           |       | 12:30~13:15<br>ステップ I<br>東山  | 12:30~13:15<br>ファンクショナル<br>トレーニング<br>横井   |  |  | 12:30~13:30<br>ヨガ<br>Noriko   |                                      |       | 12:55~13:40<br>ZUMBA<br>木谷               |  |       |        |
| 13:00 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 13:30 | 14:15~15:00<br>エアリアルヨガ<br>ビギナー<br>★<br>Mieko | 14:15~14:45<br>美尻トレーニング+<br>お風呂付き<br>スタッフ |  | 14:20~14:50<br>ストレッチ<br>スタッフ                |  |                           |   | 14:15~14:45<br>TR レッドコード 30<br>スタッフ ★        | 14:15~15:00<br>エアロピクス I<br>横村            |                           |       |  |   |  | 13:50~14:35<br>MOSSA Group Fight<br>スタッフ |   |                                      |       | 14:00~15:00<br>MOSSA Group Power<br>スタッフ |  |       |        |
| 14:00 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 14:30 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 15:00 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 15:30 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 16:00 |  |   | 15:45~16:30<br>ボルダリング<br>(小学1年~3年)<br>松田 |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 16:30 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 17:00 |  |   | 16:45~17:45<br>ボルダリング<br>(小学4年~6年)<br>松田 | 16:25~17:25<br>キッズバレエ<br>(園児~小学2年)<br>福島    | 16:35~17:20<br>ボルダリング<br>(小学1年~3年)<br>松田 |                           |   | 16:25~17:25<br>キッズエア<br>(園児~小学2年)<br>ERINA   | 16:45~17:45<br>ボルダリング<br>(小学4年~6年)<br>松田 |                           |       | 16:25~17:25<br>キッズ空手<br>(園児~小学2年)<br>浜田                              | 16:25~17:25<br>キッズバレエ<br>(園児~小学2年)<br>福島  | 16:35~17:20<br>ボルダリング<br>(小学1年~3年)<br>松田 |  | 16:00~17:00<br>エアリアルヨガ<br>ビギナー<br>★<br>※不妊治療中の方は、<br>お風呂は、FUSHIMITTO<br>LINEやSNSにてお問い合わせ<br>ください。 | 16:00~17:00<br>セルフケア<br>エクササイズ<br>高橋 |       | 16:00~17:00<br>ヨガ<br>佐々木                 |  |       |        |
| 17:30 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 18:00 |  |   | 18:00~19:00<br>ボルダリング<br>(中学生クラス)<br>松田  | 17:35~18:35<br>キッズバレエ<br>(小学3年~6年)<br>福島    | 17:35~18:35<br>ボルダリング<br>(小学4年~6年)<br>松田 |                           |   | 17:35~18:35<br>ジュニアエア<br>(小学3年~6年)<br>ERINA  | 18:00~19:00<br>ボルダリング<br>(中学生クラス)<br>松田  |                           |       | 17:35~18:35<br>キッズ空手<br>(小学3年~6年)<br>浜田                              | 17:35~18:35<br>キッズバレエ<br>(小学3年~6年)<br>福島  | 17:35~18:35<br>ボルダリング<br>(小学4年~6年)<br>松田 |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 18:30 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 19:00 | 19:15~19:45<br>TR レッドコード 30<br>スタッフ ★        | 19:00~19:45<br>ハタヨガ<br>Masa               |  | 19:10~19:55<br>ステップ I<br>山根                 |  |                           |   | 19:10~19:55<br>SALSATION<br>with masashi     | 19:30~20:00<br>ジョギング<br>スタッフ<br>8分/km    |                           |       | 19:30~20:00<br>TR レッドコード 30<br>スタッフ ★                                | 19:00~20:00<br>ピラティス<br>長宗                |  |  |   |                                      |       | 身体の<br>基礎作り系                             | エアロピクス系                                  | ゆったり系 | アウトドア系 |
| 19:30 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 20:00 | 20:05~20:50<br>MOSSA Group Fight<br>スタッフ     |   |  | 20:10~20:55<br>マインドフルネス瞑想<br>Noriko         |  |                           |   | 20:15~20:45<br>ジョギング<br>スタッフ<br>8分/km        |  |                           |       | 20:15~21:00<br>ZUMBA<br>小野   | 20:15~21:00<br>ジョギング<br>スタッフ<br>8分/km     |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 20:30 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 21:00 | 21:10~21:55<br>真のヨガ<br>Masa                  |   |  | 21:15~22:00<br>MOSSA Group Power<br>スタッフ    |  |                           |   | 21:15~22:00<br>MOSSA Group Power<br>スタッフ     |  |                           |       | 21:15~22:00<br>エアリアルヨガ<br>ビギナー<br>★<br>Mieko                         | 21:30~21:50<br>美尻トレーニング+<br>お風呂付き<br>スタッフ |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 21:30 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 22:00 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |
| 22:30 |  |   |  |   |  |                           |   |  |  |                           |       |  |   |  |  |   |                                      |       |  |  |       |        |

定休日

**レッスンの注意事項**

- スタジオレッスンが始まった後の入退場は安全面及び、他のお客様へご迷惑となりますので原則できません。
- ドリンクの持ち込みはフタつきの容器でお願いいたします。
- 各プログラムには定員制がございます。定員に達した場合は参加をご遠慮していただきますのでご了承ください。
- エアロピクス系レッスンは室内シューズを履いてのご参加をお願いいたします。
- スケジュールの一部変更をさせて頂く場合がございます。ご理解・ご協力をお願いいたします。
- 当施設のレッスン参加は予約優先制となっております。会員様は二週間前・未会員様は一週間前からのご予約が可能です。

**予約方法**

当施設ではレッスン参加にあたり、予約優先制を導入しております。  
 会員様は2週間前からのWEB予約が可能となっております。未会員様は1週間前からの電話予約が可能となっております。  
 WEB予約のご利用には登録が必要です。  
 フロントでWEB予約に必要な、QRコードを発行いたします。  
 発行したQRコードを読み取り、お渡しする説明用紙に沿って登録を完了し、以後は予約ページから予約をしていただけます。



# TIME SCHEDULE 2022 / 4~6

|       | 月  |                             |  | 火  |  |                           | 水  | 木                          |  |                                       | 金                             |       |                           | 土                             |       |                           | 日     |                                       |  |
|-------|--|-----------------------------|--|--|--|---------------------------|--|----------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------|-------|---------------------------|-------------------------------|-------|---------------------------|-------|---------------------------------------|--|
|       | スタジオ1                                    | スタジオ2                       | アウトドア・岩盤・マシンエリア<br>パーソナル室                | スタジオ1                                    | スタジオ2                                    | アウトドア・岩盤・マシンエリア<br>パーソナル室 |  | スタジオ1                      | スタジオ2  | アウトドア・岩盤・マシンエリア<br>パーソナル室             | スタジオ1                         | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア<br>パーソナル室 | スタジオ1                         | スタジオ2 | アウトドア・岩盤・マシンエリア<br>パーソナル室 | スタジオ1 | スタジオ2                                 | アウトドア・岩盤・マシンエリア<br>パーソナル室                |
| 10:00 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 10:30 | 10:30~11:30<br>KaOILa<br>河内              |                             |  | 10:30~11:45<br>ハタヨガ<br>Kumi              |  |                           | 10:30~11:30<br>エアリアルヨガ<br>ビギナー<br>★<br>Miako | 10:45~11:30<br>ポルドプラ<br>杉松 |  | 10:20~11:05<br>フラダンス<br>野口            | 10:05~11:05<br>自動整体<br>小林     |       |                           | 10:05~10:55<br>かんたんダンス<br>Rui |       |                           |       | 10:30~11:30<br>ヨガ<br>松田               |  |
| 11:00 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 11:30 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 12:00 | 12:50~13:35<br>サーキット・ステップ<br>長宗          |                             |  | 12:10~12:55<br>ジャイロキネシス<br>麓             | 12:10~12:55<br>ステップ I<br>山根              |                           | 11:50~12:50<br>ピラティス<br>井上                   |                            | 11:25~12:10<br>青春<br>コンディショニング<br>野口<br>バスタオル・フェイスタオルを<br>必ずお持ちください。 | 11:35~12:05<br>TR レッドコード 30<br>スタッフ ★ | 11:15~12:05<br>クラシックバレエ<br>辻井 |       |                           |                               |       |                           |       | 12:05~12:35<br>TR レッドコード 30<br>スタッフ ★ | 11:50~12:35<br>SALSATION<br>with masashi |
| 12:30 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 13:00 | 12:55~13:55<br>ピラティス<br>長宗               |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 13:30 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 14:00 | 14:15~14:45<br>TR レッドコード 30<br>スタッフ ★    | 14:15~15:00<br>ヨガ<br>Hitomi |  | 14:20~14:50<br>ストレッチ<br>スタッフ             |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 14:30 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 15:00 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 15:30 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 16:00 |  |                             | 15:45~16:30<br>ボルダリング<br>(小学1年~3年)<br>松田 |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 16:30 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 17:00 |  |                             | 16:45~17:45<br>ボルダリング<br>(小学4年~6年)<br>松田 | 16:25~17:25<br>キッズバレエ<br>(園児~小学2年)<br>福島 | 16:35~17:20<br>ボルダリング<br>(小学1年~3年)<br>松田 |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 17:30 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 18:00 |  |                             | 18:00~19:00<br>ボルダリング<br>(中学生クラス)<br>松田  | 17:35~18:35<br>キッズバレエ<br>(小学3年~6年)<br>福島 | 17:35~18:35<br>ボルダリング<br>(小学4年~6年)<br>松田 |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 18:30 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 19:00 | 19:15~19:45<br>TR レッドコード 30<br>スタッフ ★    | 19:00~19:45<br>ハタヨガ<br>Masa |  | 19:10~19:55<br>ステップ I<br>山根              |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 19:30 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 20:00 | 20:05~20:50<br>MOSSA Group Fight<br>スタッフ |                             |  | 20:10~20:55<br>マインドフルネス瞑想<br>Noriko      |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 20:30 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 21:00 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 21:30 | 21:10~21:55<br>真のヨガ<br>Masa              |                             |  | 21:15~22:00<br>MOSSA Group Power<br>スタッフ |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 22:00 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |
| 22:30 |  |                             |  |  |  |                           |  |                            |  |                                       |                               |       |                           |                               |       |                           |       |                                       |  |

定休日

**レッスンの注意事項**

- スタジオレッスンが始まった後の入退場は安全面及び、他のお客様へご迷惑となりますので原則できません。
- ドリンクの持ち込みはフタつきの容器でお願いいたします。
- 各プログラムには定員制がございます。定員に達した場合は参加をご遠慮していただきますのでご了承ください。
- エアロビクス系レッスンは室内シューズを履いてのご参加をお願いいたします。
- スケジュールの一部変更をさせて頂く場合がございます。ご理解・ご協力をお願いいたします。
- 当施設のレッスン参加は予約優先制となっております。会員様は二週間前・未会員様は一週間前からのご予約が可能です。

**予約方法**

当施設ではレッスン参加にあたり、予約優先制を導入しております。  
 会員様は2週間前からのWEB予約が可能となっております。未会員様は1週間前からの電話予約が可能となっております。  
 WEB予約のご利用には登録が必要です。  
 フロントでWEB予約に必要な、QRコードを発行いたします。  
 発行したQRコードを読み取り、お渡しする説明用紙に沿って登録を完了し、以後は予約ページから予約をしていただけます。

# 祝日プログラム

|       |  | 3月21日(祝月)                             |       |
|-------|--|---------------------------------------|-------|
|       |  | スタジオ1                                 | スタジオ2 |
| 10:00 |  |                                       |       |
| :30   |  | 10:30~11:30<br>KaQiLa<br>河内           |       |
| 11:00 |  |                                       |       |
| :30   |  |                                       |       |
| 12:00 |  | 11:50~12:35<br>サーキット・ステップ<br>長宗       |       |
| :30   |  |                                       |       |
| 13:00 |  | 12:55~13:55<br>ピラティス<br>長宗            |       |
| :30   |  |                                       |       |
| 14:00 |  |                                       |       |
| :30   |  | 14:15~15:00<br>Group Fight<br>スタッフ    |       |
| 15:00 |  |                                       |       |
| :30   |  | 15:30~16:30<br>エアリアルヨガビギナー ★<br>Mieko |       |
| 16:00 |  |                                       |       |
| :30   |  |                                       |       |

マシンエリアは  
終日ご利用いた  
だけません。