



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 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 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 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 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 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 パーソナル室
10:00																			
-30																			
11:00	10:30~11:30 KaO!La 河内			10:30~11:45 ハタヨガ Kumi						10:30~11:30 エアリアルヨガ ビギナー ★ Miako	10:45~11:30 ポルドプラ 杉松		10:20~11:05 フラダンス 野口	10:05~11:05 自動整体 小林		10:05~10:55 かんたんダンス Rui			
-30																			
12:00	12:50~13:35 サーキット・ステップ 長宗			12:10~12:55 ジャイロキネシス 麓	12:10~12:55 ステップ I 山根					11:50~12:50 ピラティス 井上		11:25~12:10 青春 コンディショニング 野口 バスタオル・フェイスタオルを 必ずお持ちください。	11:35~12:05 TR レッドコード 30 スタッフ ★	11:15~12:05 クラシックバレエ 辻井		11:50~12:35 SALSATION with masashi			
-30																			
13:00	12:55~13:55 ピラティス 長宗			13:15~14:00 MOSSA Group Fight スタッフ						13:10~13:55 SALSATION IZUMIN		12:30~13:15 ステップ 東山	12:30~13:15 ファンクショナル トレーニング 横井		12:30~13:30 ヨガ Noriko			12:55~13:40 ZUMBA 木谷	
-30																			
14:00	14:15~14:45 TR レッドコード 30 スタッフ ★	14:15~15:00 ヨガ Hitomi		14:20~14:50 ストレッチ スタッフ						14:15~14:45 TR レッドコード 30 スタッフ ★	14:15~15:00 第1.3.5週目 東野操(ラータン) 第2.4週目 ROOTZ IZUMIN		13:35~14:20 音療 勝見		13:50~14:35 MOSSA Group Fight スタッフ			14:00~15:00 MOSSA Group Power スタッフ	
-30																			
15:00																			
-30																			
16:00			15:45~16:30 ボルダリング (小学1年~3年) 松田									15:45~16:30 ボルダリング (小学1年~3年) 松田							
-30																			
17:00			16:45~17:45 ボルダリング (小学4年~6年) 松田	16:25~17:25 キッズバレエ (園児~小学2年) 福島	16:35~17:20 ボルダリング (小学1年~3年) 松田					16:25~17:25 キッズエア (園児~小学2年) 浜田	16:25~17:25 キッズバレエ (園児~小学2年) 福島	16:35~17:20 ボルダリング (小学1年~3年) 松田			16:00~17:00 第1週目 ヨガ HIDEMI			16:00~17:00 ヨガ 佐々木	
-30																			
18:00			18:00~19:00 ボルダリング (中学生クラス) 松田	17:35~18:35 キッズバレエ (小学3年~6年) 福島	17:35~18:35 ボルダリング (小学4年~6年) 松田					17:35~18:35 ジュニアエア (小学3年~6年) ERINA	17:35~18:35 キッズエア (小学3年~6年) 浜田	17:35~18:35 キッズバレエ (小学3年~6年) 福島	17:35~18:35 ボルダリング (小学4年~6年) 松田						
-30																			
19:00	19:15~19:45 TR レッドコード 30 スタッフ ★	19:00~19:45 ハタヨガ Masa		19:10~19:55 ステップ I 山根						19:10~19:55 ピラティス 佐々木	19:30~20:00 ジョギング スタッフ 8分/km		19:25~19:55 TR レッドコード 30 スタッフ ★	19:15~20:00 シェアアップ・ ベリー 小野				身体の 基礎作り系	
-30																			
20:00	20:05~20:50 MOSSA Group Fight スタッフ			20:10~20:55 マインドフルネス瞑想 Noriko						20:15~20:45 TR レッドコード 30 スタッフ ★	20:10~20:55 SALSATION with masashi		20:15~21:00 ZUMBA 小野	20:15~21:00 ジョギング スタッフ 8分/km				エアロビクス系	
-30																			
21:00	21:10~21:55 真のヨガ Masa			21:15~22:00 MOSSA Group Power スタッフ						21:15~22:00 MOSSA Group Power スタッフ		21:15~22:00 エアリアルヨガ ビギナー ★ Miako	21:30~21:40 真流トレーニング+ お楽しみ締め スタッフ					ゆったり系	
-30																			
22:00																			
-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。

2022 GW プログラム

		4/29 (金祝)		5/3 (火祝)		5/5 (木祝)	
		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
10:00							
:30		10:20~11:05 フラダンス 野口	10:05~11:05 自動整体 小林			10:30~11:30 エアリアルヨガ ビギナー ★ Mieko	10:45~11:30 ポルドブラ 村松
11:00				10:30~11:45 ヴァンヤサヨガ Kumi			
:30		11:25~12:10 背骨 コンディショニング 野口 バスタオル、フェイスタオルを必ずお持ちください。					
12:00				12:10~12:55 ジャイロキネシス 菱		11:50~12:50 ピラティス 井上	
:30		12:30~13:15 ステップ 東山	12:30~13:15 ファンクショナル トレーニング 横井				
13:00				13:15~14:15 ZUMBA 太田		13:10~13:55 楽筋操(ラーチン) IZUMIN	
:30		13:35~14:50 イングリッシュヨガ HIDEMI					
14:00				14:35~14:55 ストレッチ スタッフ		14:10~15:10 SALSATION IZUMIN	
:30				15:15~16:30 自動整体 小林		15:30~16:30 MOSSA Group Power スタッフ	
15:00		15:10~16:10 MOSSA Group Power スタッフ					
:30							
16:00							
:30							

マシンエリアは終日ご利用いただけません。

マシンエリアは終日ご利用いただけません。

マシンエリアは終日ご利用いただけません。