



TIME SCHEDULE 2022 / 4~5

	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																				
10:30	10:30~11:30 KaOILa 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 ポルダラ 村松			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			10:30~11:30 ヨガ 松田	
11:00																				
11:30																				
12:00	11:50~12:35 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					12:05~12:35 TR レッドコード 30 スタッフ ★	11:50~12:35 SALSATION with masashi
12:30																				
13:00	12:55~13:55 ピラティス 長宗																			
13:30																				
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																
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00			15:45~16:30 ポルダラ (小学1年~3年) 松田																	
16:30																				
17:00			16:45~17:45 ポルダラ (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 ポルダラ (小学1年~3年) 松田															
17:30																				
18:00			18:00~19:00 ポルダラ (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 ポルダラ (小学4年~6年) 松田															
18:30																				
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																
19:30																				
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																
20:30																				
21:00																				
21:30	21:10~21:55 真のヨガ Masa			21:15~22:00 MOSSA Group Power 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。

	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																						
10:30	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			10:30~11:30 ヨガ 松田			
11:00																						
11:30																						
12:00	11:50~12:35 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 第1.3.5週目 ステップ 第2.4週目 エアロピクス 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。			11:15~12:05 クラシックバレエ 辻井	11:35~12:05 TR レッドコード 30 スタッフ ★			12:05~12:35 TR レッドコード 30 スタッフ ★	11:50~12:35 SALSATION with masashi		
12:30																						
13:00	12:55~13:55 ピラティス 長宗																					
13:30																						
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																		
14:30																						
15:00																						
15:30																						
16:00			15:45~16:30 ボルダリング (小学1年~3年) 松田																			
16:30																						
17:00			16:45~17:45 ボルダリング (小学4年~8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) ERINA	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) 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 HIDEIMI	15:20~16:40 ヨガ 佐々木		
17:30																						
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	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								
18:30																						
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1 山根				19:10~19:55 ピラティス 佐々木	19:15~20:00 フルチェック ウォーキング スタッフ			19:25~19:55 TR レッドコード 30 スタッフ ★	19:15~20:00 シェパード パリー 小野						身体 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 MOSSA Group Fight 小川			20:10~20:55 マインドフルネス瞑想 Noriko				20:15~20:45 ジョギング スタッフ 8分/km	20:15~20:45 ジョギング スタッフ 8分/km			20:15~21:00 ZUMBA 小野	20:15~21:00 ジョギング スタッフ 8分/km							MOSSA プログラム	キッズ系	その他
20:30																						
21:00																						
21:30	21:10~21:55 リラクゼーションヨガ 小川			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 異動トレーニング お楽しみ締め スタッフ									
22:00																						
22:30																						

定休日

レッスン注意事項

- 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。

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					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	12:10~12:55 ジャイロキネシス 菱			
13:00					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		13:15~14:15 ZUMBA 太田			
14:00					14:10~15:10 SALSATION IZUMIN	
:30			14:35~14:55 ストレッチ スタッフ			
15:00					15:30~16:30 MOSSA Group Power スタッフ	
:30	15:10~16:10 MOSSA Group Power スタッフ		15:15~16:30 自動整体 小林			
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。