

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|--|--|---------|---------|---|---|------------------------------------|-----------------------------------|---|--|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| | Astudio | Bstudio | Astudio | Bstudio | Astudio | Bstudio | Astudio | Bstudio | Astudio | Bstudio | Astudio | Bstudio | Astudio | Bstudio |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | ZUMBA JUN 10:20～11:05(45分) | リラックスヨガ 松下 陽子 10:20～11:05(45分) | | | 初級エアロ 西畑 早代理 10:20～11:05(45分) | フットセラピー 井手口 博登 10:20～10:50(30分) | ZUMBA 有田 紀那 10:20～11:05(45分) | ポル・ド・ブラ 鳥羽 10:20～11:05(45分) | 骨盤調整 エクササイズ 森本 文美代 10:20～11:05(45分) | fight JUNKO 10:20～11:05(45分) | 中級エアロ ゴリ 10:30～11:15(45分) | リラックスヨガ 衣笠 明子 10:20～11:35(75分) | UBOUND 万波 10:20～11:05(45分) | ZUMBA MASAMI 10:20～11:05(45分) |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | 背骨 コンディショニング JUN 11:25～12:10(45分) | インド武術 松下 陽子 11:25～12:10(45分) | | | バランス コーディネーション 西畑 早代理 11:25～12:10(45分) | 太極拳 井手口 博登 11:10～11:55(45分) | | | ヨガ初級 有田 紀那 11:25～12:10(45分) | UBOUND 鳥羽 11:25～12:10(45分) | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | UBOUND 田淵 12:30～13:00(30分) | ポル・ド・ブラ 鳥羽 12:30～13:15(45分) | | | フィットネス フラダンス EMI 12:30～13:15(45分) | OXIGENO 品川 12:20～13:05(45分) | | | 初級エアロ 有田 紀那 12:30～13:15(45分) | OXIGENO 品川 12:30～13:15(45分) | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | ルーシーダットン スアイヨガ 未久 美晴 13:20～14:05(45分) | groove JUNKO 13:35～14:20(45分) | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | 初級エアロ MIWA 13:35～14:20(45分) | オリジナル エクササイズ 廣江 美規子 13:25～14:10(45分) | | | fight JUNKO 13:35～14:20(45分) | 骨盤調整ヨガ 福田 淑子 13:35～14:20(45分) | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | fight 未久 美晴 14:25～15:25(60分) | フィットネス フラダンス Naomi 14:40～15:25(45分) | | | ZUMBA MIWA 14:40～15:25(45分) | 機能改善 エクササイズ 廣江 美規子 14:30～15:30(60分) | | | RITMOS 古家 智恵 14:40～15:25(45分) | ルーシーダットン スアイヨガ 乾 麻奈美 14:40～15:25(45分) | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | fight ゴリ 15:45～16:30(45分) | OXIGENO 品川 15:45～16:30(45分) | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 週替わり レッスン | OXIGENO SACHIKO 19:00～19:45(45分) | | | fight JUNKO 19:00～19:45(45分) | ルーシーダットン スアイヨガ MASUMI 19:00～19:45(45分) | | | POWER MIYU 19:00～19:45(45分) | リラックスヨガ 田中 京子 19:00～19:45(45分) | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 週替わり レッスン | groove MIYU 20:05～20:50(45分) | | | fight MASUMI 20:05～21:05(60分) | 中級エアロ 森本 文美代 20:05～20:55(50分) | | | フリースタイルダンス (チャレンジ編) KOHEI 20:05～20:50(45分) | 初級エアロ 田中 京子 20:05～20:50(45分) | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | POWER ゴリ 21:10～21:55(45分) | リラックスヨガ 山田 晴代 21:10～21:55(45分) | | | UBOUND 田淵 21:25～21:55(30分) | 骨盤調整 エクササイズ 森本 文美代 21:15～22:00(45分) | | | ZUMBA KOHEI 21:10～21:55(45分) | fight ゴリ 21:10～21:55(45分) | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |

定休日

週替わり
レッスン

スタジオレッスンのご案内

| | | | | |
|-------------------|-------------------|-----|--|---|
| コンディショニング系 | インド武術 | 45分 | ★ | ダイナミックヨガとも呼ばれるインド古来の健康体操です。キックやパンチ等の格闘技の要素を含めます。 |
| | 温心ボール | 30分 | 👉 | ストレッチボールを使用して身体の凝りや疲れをほぐしていきます。 |
| | ルーシーダットン スアイヨガ | 45分 | ★ | 自身の身体の事を理解しながら肉体的・精神的な部分にアプローチしていくレッスンです。運動が続かない方や苦手な方におすすめです。 |
| | ボル・ド・ブラ | 45分 | ★~★★ | 流れるような動きで、肩・脊柱・腰を中心にストレッチをしながら筋力をつけて、姿勢を適切な状態に整えていきます。 |
| | ピラティス | 45分 | ★★ | ハリウッドセレブの間でも根強い人気を誇る体幹強化柔軟性向上メソッド。 |
| | 骨盤調整エクササイズ | 45分 | ★ | 骨盤周りの筋肉を動かし・調整しながら代謝の良い体作りを目指していきます。 |
| | 機能改善エクササイズ | 60分 | ★ | 背骨周りのインナーマッスル及び気になる部分の引き締め、改善を行います。 |
| | 背骨 コンディショニング | 45分 | ★ | 背骨を整えることで身体のつらい痛みや不調をリセットしていきます。※タオルが必要になります。 |
| | Wの刺激 ～脳と足裏～ | 45分 | ★ | Wの刺激とは足の裏には青竹を使い、脳には日頃しない動きや2つ3つの動作を同時に行い、脳と足裏をダブルで刺激することでいい事がたくさん詰まった贅沢なプログラムです。 |
| | カラダケア | 45分 | ★ | 全身のストレッチを行って、身体の凝りや疲れを取り除きます。身体が固い方におすすめです。 |
| バランス コーディネーション | 45分 | ★ | 簡単な関節ほぐし、ストレッチ、筋コンディショニングを行う機能改善クラスです。 | |

| | | | | |
|------|-----------------------|-----|------|---|
| ダンス系 | フリースタイルダンス チャレンジ編 | 45分 | ★~★★ | ダンス好きにはこのクラスを！ダンスに必要なテクニックや個性あふれる振り付けを楽しんでください。 |
| | SALSATION | 60分 | ★★ | サルサとセンセーションの造語から生まれた最新エクササイズ！音楽の持つ魅力を歌詞と共に理解し、踊りましょう！ |
| | ZUMBA | 45分 | ★~★★ | ラテン語で「お祭り騒ぎ」言葉は不要です！陽気な音楽に身を任せ、エネルギーに！身体を動かし、いい汗をかきましょう。 |
| | フィットネス フラダンス | 45分 | ★~★★ | ハワイアンミュージックにのりながら優美に、時にはエネルギーにフラの世界に酔いましょう。 |
| | MOSSA Group Groove | 45分 | ★~★★ | アーバン、クラブ、ラテンダンスなど様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスプログラムです。 |
| | RITMOS | 45分 | ★~★★ | 様々なダンスの要素が入り、リズムという意味のリトモス。音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンスプログラムです。 |

| | | | | |
|------|----------------------|---------|------|---|
| 有酸素系 | MOSSA Group Fight | 45分 | ★~★★ | キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きと有酸素運動を組み合わせた格闘技クラスです。 |
| | RADICAL UBOUND | 30分・45分 | ★~★★ | ミニトランポリンを使用したハイテンションかつ膝や足首への負担が少ない新感覚トレーニングです。 |
| | MOSSA Group Power | 45分・60分 | ★~★★ | 有酸素トレーニングとバーベル・プレートを使用した全身を鍛えるアスレチックトレーニングです。 |
| | オリジナル エクササイズ | 45分 | ★ | トレーニングやりたいな…やった方がいいよな…やらないとと密かな思っている方のクラスです。 |

| | | | | |
|-----------|--------------------|---------|--|---|
| 癒し・リラックス系 | ヨガ初級 | 45分 | ★ | 呼吸法はもちろん、少しづつヨガポーズの習得技術を学んでいきます。 |
| | 骨盤調整ヨガ | 45分 | ★ | ヨガの動きで骨盤周りの筋肉を動かし、身体をリラックスしていきます。 |
| | リラックスヨガ | 45分・75分 | ★ | 身体の内側からアプローチします。心と身体を調和し和らげます。 |
| | RADICAL OXIGENO | 45分 | ★ | ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れ、姿勢改善やバランス感覚を高め心と身体の調和をとっていきます。 |
| | KaQiLa〜カキラ〜 | 60分 | ★ | ろっ骨を中心に”筋肉を使わず”骨と関節をゆっくりと流れるように使っていきます。 |
| | ザ・スローリンバ ドレナージュ | 45分 | ★ | 骨盤や背骨を整え、体の各リンパ節を刺激し、リンパ、血液の巡りを活性化することができる美容整体ストレッチです。 |
| | 太極拳 | 45分 | ★ | 中国伝統の武術の動きを取り入れた健康法で、リラックスしながら運動を行います。 |
| | フットセラピー | 30分 | ★ | 足の状態をメンテナンスし、身体全体のバランスを整えて自然治癒力を高めていきます。 |
| | 身体すっきりヨガ | 45分 | ★ | 呼吸を意識しながらヨガの基本的なポーズを中心に行っていきます。初心者の方でも気軽にご参加いただけます。 |
| | パワーヨガ | 30分 | ★ | ダイナミックな動きと呼吸を合わせたヨガで、カロリー消費やシェイプアップ、ストレス解消などに効果があります。 |
| ベーシックヨガ | 45分 | ★ | 筋肉を使う所、ゆるめる所をしっかりと意識して、心身共にバランスの取れた状態を目指します。 | |

| | | | | |
|------|-----------|---------|------|---|
| エアロ系 | 初級エアロ | 45分 | ★ | 簡単な動きを中心に、基本のステップから最新のコリオまでチャレンジしてください。 |
| | 初級～初中級エアロ | 45分 | ★~★★ | 初中級にチャレンジしたい方や初級に慣れてきた方におすすめです。 |
| | 初中級エアロ | 45分 | ★~★★ | エアロビクスの基本動作から複雑な動きにもチャレンジしていく初中級クラスです。 |
| | 中級エアロ | 45分・50分 | ★★ | 少し慣れてきた方向けのエンジョイクラスです。有酸素運動とステップのバリエーションをお楽しみください。 |
| | 中上級エアロ | 45分 | ★★★ | エアロに慣れてきた方の上級者向けクラスです。音楽のビッチに合わせてエアロビクスを楽しみましょう！ |
| | ステップ初級 | 45分 | ★ | 簡単な動きを中心に、基本のステップから最新のコリオまでチャレンジしてください。 |
| | ステップ初中級 | 45分 | ★~★★ | 昇降運動をしながら細かい動きに挑戦していきます。音楽に合わせて楽しく動きましょう！ |
| | ラテンエアロ | 60分 | ★ | ラテン音楽に合わせて行うエアロビクス的一种です。リズムカルな動きで脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。 |

👉 初めての方向けのレッスンです。
★の数は難易度です。★初心者向け～★★★★★上級者向けのプログラムです。

[施設からのお願い]

- ・目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
- ・レッスン開始時間の途中入場は固くお断りしております。(体調不良を除く)
- ・当施設が危険と判断させていただいた場合は、入場を規制させていただく場合がございます。