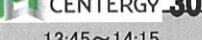
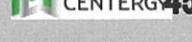


月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール	
	プール	スクール		プール	スクール		プール	スクール		プール	スクール		プール	スクール		プール	スクール
9:30																	9:30
45																	45
10:00																	10:00
15																	15
30	 Mighty 45	アクアダンス 10:15～10:45 鈴木 誠				 BLAST 30	10:15～10:45 映像(Chika)	メニューインターバル 10:15～10:45	 3D30	10:15～10:45 映像(Matsu)	メニューインターバル 10:15～10:45	 CORE	10:00～10:30 映像(Matsu)		 ACTIVE	10:15～11:15 矢吹 千春	10:00
45	10:15～11:00 映像(Yuya)																45
11:00	 CORE	初めてクロール 11:00～11:30 鈴木 誠				 ACTIVE	11:00～12:00 鈴木 誠	マッスルアクア 10:45～11:15 吉田 かな	 POWER	11:00～12:00 橋本 理沙	初めて背泳ぎ 11:30～12:00 国井 琴乃	 BLAST	10:45～11:45 柳沼 結香	アクアウォーク 10:30～11:00 吉田 かな			11:00
15	11:15～11:45 吉成 久幸																15
30																	30
45																	45
12:00	 POWER 45	12:00～12:45 小林 大昌				 CENTERGY	12:15～13:15 鈴木 誠					 fight 30	12:00～12:30 小林 大昌			11:30～12:30 矢吹 千春	12:00
15																	15
30																	30
45																	45
13:00	 groove	インターバルスイム 13:15～13:45 鈴木 誠															13:00
15	13:00～14:00 橋本 理沙																15
30																	30
45																	45
14:00						 BLAST	13:30～14:30 柳沼 結香	メニュー マスターズ 12:45～13:45				 CENTERGY 30	13:45～14:15 映像(Kiku,Yuya)	インターバルスイム 13:15～13:45 柳沼 結香		12:45～13:45 鈴木 誠	14:00
15																	15
30	バランスボール																30
45																	45
15:00	14:15～15:15 鈴木 誠																15:00
15																	15
30																	30
45																	45
16:00	 Fun Kids Functional Team Training	15:40～16:40 小学生限定															16:00
15																	15
30																	30
45																	45
17:00						 Fun Kids Functional Team Training	16:50～17:50 小学生限定										17:00
15																	15
30																	30
45																	45
18:00																	18:00
15																	15
30																	30
45																	45
19:00	 groove 45	18:30～19:15 映像(Kyo)				 MOVE 30	18:30～19:00 柳沼 結香	ジムチケット 配布				 groove	18:00～18:50 小4～高3				19:00
15																	15
30																	30
45																	45
20:00	 CORE	ワンポイントスイム 19:15～19:45 柳沼 結香				 BLAST	19:15～20:15 国井 琴乃					 ACTIVE 45	19:30～20:15 国井 琴乃				20:00
15																	15
30																	30
45																	45
21:00	 fight 45	20:15～21:00 小林 大昌				 ACTIVE	20:30～21:30 矢吹 千春					 CENTERGY 45	20:30～21:15 鈴木 誠				21:00
15																	15
30																	30
45																	45
22:00	 CENTERGY 45	メニュー マスターズ 21:00～22:00				 CORE	21:45～22:15 映像(Matsu)					 BLAST 45	21:30～22:15 映像(Kiku)				22:00
15																	15
30																	30
45																	45
23:00																	23:00

※映像レッスンは、バックナンバー(一部を除き)となっております。急遽、担当者変更となる場合がございますのでご了承下さい。

※週替わり映像レッスンは、スタジオ側掲示板に貼り出しますので、ご確認ください。

2月5日(日)				2月12日(日)				2月19日(日)				2月26日(日)							
スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール	
		プール	スクール			プール	スクール			プール	スクール			プール	スクール			プール	スクール
9:30																			9:30
45																			45
10:00																			10:00
15																			15
30																			30
45																			45
11:00		マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠			マッスルアクア 10:45~11:15 鈴木 誠					11:00
15																			15
30	 CENTERGY	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃		 CENTERGY	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃		 CENTERGY	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃		 CENTERGY	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃		 CENTERGY	アクアダンス 11:30~12:00 国井 琴乃					30
45																			45
12:00	11:30~12:30 映像 (Yuya,Minami)			11:30~12:30 映像 (Yuya,Minami)			11:30~12:30 映像 (Yuya,Minami)			11:30~12:30 映像 (Yuya,Minami)			11:30~12:30 映像 (Yuya,Minami)						12:00
15																			15
30	 MOVE30			 MOVE30			 MOVE30			 MOVE30			 MOVE30						30
45	12:45~13:15 柳沼 結香			12:45~13:15 柳沼 結香			12:45~13:15 柳沼 結香			12:45~13:15 柳沼 結香			12:45~13:15 柳沼 結香						45
13:00		ジムチケット 配布			ジムチケット 配布			ジムチケット 配布			ジムチケット 配布			ジムチケット 配布					13:00
15																			15
30	 ACTIVE	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香		 ACTIVE	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香		 ACTIVE	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香		 ACTIVE	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香		 ACTIVE	アクアダンス 13:30~14:00 柳沼 結香					30
45																			45
14:00	13:30~14:30 鈴木 誠			13:30~14:30 鈴木 誠			13:30~14:30 鈴木 誠			13:30~14:30 鈴木 誠			13:30~14:30 鈴木 誠						14:00
15		きれいに平泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香			きれいに平泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香			きれいに平泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香			きれいに平泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香			きれいに平泳ぎ 14:15~14:45 柳沼 結香					15
30																			30
45																			45
15:00	 POWER			 POWER			 POWER			 POWER			 POWER						15:00
15																			15
30	14:45~15:45 小林 大昌			14:45~15:45 小林 大昌			14:45~15:45 小林 大昌			14:45~15:45 小林 大昌			14:45~15:45 小林 大昌						30
45																			45
16:00	 fight			 fight			 fight			 fight			 fight						16:00
15																			15
30																			30
45	16:05~17:05 映像(Tomo,Yuya)			16:05~17:05 映像(Tomo,Yuya)			16:05~17:05 映像(Tomo,Yuya)			16:05~17:05 映像(Tomo,Yuya)			16:05~17:05 映像(Tomo,Yuya)						45
17:00																			17:00
15																			15
30																			30
45																			45
18:00																			18:00
15																			15
30																			30
45																			45
19:00																			19:00
15																			15
30																			30
45																			45
20:00	20:00 閉 館																20:00		

2月11日(土)・23日(木)は祝日の為、短縮営業となります。
タイムテーブルは館内掲示をご確認下さい。

MOSSAは、シンプルで楽しく、科学的根拠に基づいた効果的なプログラムです。
10プログラムに参加できるのは、日本で唯一「スポーツクラブ・ライフ」だけ！

