

2024年8月～

※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、スタジオ側掲示板をご確認下さい。 ※平日ラストの映像レッスンは途中退室可能です。

| 8月4日(日) |                                    |                                 | 8月11日(日)                           |                                 |      | 8月18日(日)                           |                                 |      | 8月25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 |      |       |       |
| 9:30    |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 9:30  |
| 45      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 45    |
| 10:00   |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 10:00 |
| 15      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 15    |
| 30      | シンプルエアロ<br>10:15～10:45<br>須貝 均     |                                 | シンプルエアロ<br>10:15～10:45<br>須貝 均     |                                 |      | シンプルエアロ<br>10:15～10:45<br>須貝 均     |                                 |      | シンプルエアロ<br>10:15～10:45<br>須貝 均     |                                 |      |      |       | 30    |
| 45      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 45    |
| 11:00   |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 11:00 |
| 15      | コンビネーションエアロ<br>11:00～11:30<br>須貝 均 | マッスルアクア<br>10:45～11:15<br>鈴木 誠  | コンビネーションエアロ<br>11:00～11:30<br>須貝 均 | マッスルアクア<br>10:45～11:15<br>鈴木 誠  |      | コンビネーションエアロ<br>11:00～11:30<br>須貝 均 | マッスルアクア<br>10:45～11:15<br>鈴木 誠  |      | コンビネーションエアロ<br>11:00～11:30<br>須貝 均 | マッスルアクア<br>10:45～11:15<br>鈴木 誠  |      |      |       | 15    |
| 30      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 30    |
| 45      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 45    |
| 12:00   | M groove 45<br>11:30～12:00<br>鈴木 誠 |                                 | M groove 45<br>11:30～12:00<br>鈴木 誠 |                                 |      | M groove 45<br>11:30～12:00<br>鈴木 誠 |                                 |      | M groove 45<br>11:30～12:00<br>鈴木 誠 |                                 |      |      |       | 12:00 |
| 15      | 11:45～12:30<br>映像                  |                                 | 11:45～12:30<br>映像                  |                                 |      | 11:45～12:30<br>映像                  |                                 |      | 11:45～12:30<br>映像                  |                                 |      |      |       | 15    |
| 30      | M BLAST 30<br>12:45～13:15<br>国井 琴乃 |                                 | M BLAST 30<br>12:45～13:15<br>国井 琴乃 |                                 |      | M BLAST 30<br>12:45～13:15<br>国井 琴乃 |                                 |      | M BLAST 30<br>12:45～13:15<br>国井 琴乃 |                                 |      |      |       | 30    |
| 45      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 45    |
| 13:00   |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 13:00 |
| 15      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 15    |
| 30      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 30    |
| 45      | M ACTIVE<br>13:30～14:00<br>鈴木 誠    | 脂肪バイバイ<br>13:30～14:00<br>鈴木 誠   | M ACTIVE<br>13:30～14:00<br>鈴木 誠    | 脂肪バイバイ<br>13:30～14:00<br>鈴木 誠   |      | M ACTIVE<br>13:30～14:00<br>鈴木 誠    | 脂肪バイバイ<br>13:30～14:00<br>鈴木 誠   |      | M ACTIVE<br>13:30～14:00<br>鈴木 誠    | 脂肪バイバイ<br>13:30～14:00<br>鈴木 誠   |      |      |       | 45    |
| 14:00   | 13:30～14:30<br>国井 琴乃               |                                 | 13:30～14:30<br>国井 琴乃               |                                 |      | 13:30～14:30<br>国井 琴乃               |                                 |      | 13:30～14:30<br>国井 琴乃               |                                 |      |      |       | 14:00 |
| 15      |                                    | 初めて背泳ぎ<br>14:15～14:45<br>鈴木 誠   |                                    | 初めて背泳ぎ<br>14:15～14:45<br>鈴木 誠   |      |                                    | 初めて背泳ぎ<br>14:15～14:45<br>鈴木 誠   |      |                                    | 初めて背泳ぎ<br>14:15～14:45<br>鈴木 誠   |      |      |       | 15    |
| 30      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 30    |
| 45      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 45    |
| 15:00   | M POWER<br>14:45～15:45<br>小林 大昌    | 初めてバタフライ<br>14:55～15:25<br>鈴木 誠 | M POWER<br>14:45～15:45<br>小林 大昌    | 初めてバタフライ<br>14:55～15:25<br>鈴木 誠 |      | M POWER<br>14:45～15:45<br>小林 大昌    | 初めてバタフライ<br>14:55～15:25<br>鈴木 誠 |      | M POWER<br>14:45～15:45<br>小林 大昌    | 初めてバタフライ<br>14:55～15:25<br>鈴木 誠 |      |      |       | 15:00 |
| 15      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 15    |
| 30      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 30    |
| 45      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 45    |
| 16:00   | M fight<br>16:05～17:05<br>映像       |                                 | M fight<br>16:05～17:05<br>映像       |                                 |      | M fight<br>16:05～17:05<br>映像       |                                 |      | M fight<br>16:05～17:05<br>映像       |                                 |      |      |       | 16:00 |
| 15      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 15    |
| 30      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 30    |
| 45      |                                    |                                 |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |                                    |                                 |      |      |       | 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 |       |

8月12日(月)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。

8月13日(火)~16日(金)は夏季休業日となります。  
ご確認よろしくお願い致します。

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！



「今年こそ」の  
目標を  
マンツーマンで

完全個室で、加圧トレーニングを出来るのは、  
ここだけ、マンツーマンだから、  
貴方の「今年こそ」をオーダーメイドで叶えます。  
体験も出来ます。不安な貴方は、  
一度お試しください。  
詳しくは、担当トレーナー小林までお気軽に!!