

# 平成29年7月～9月スタジオタイムスケジュール

曜日 時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
10:00							2 ～ 5 週目 休館日  1 週目 ジム・お風呂が ご利用 できます							
		9:45～10:30 らくらくストレッチ		9:50～10:20 ストレッチ+筋トレ		9:50～10:20 ストレッチ+筋トレ			9:50～10:20 ストレッチ+筋トレ		9:50～10:20 ストレッチ+筋トレ		10:00～10:45 グループファイト TAKASHI	
11:00	10:45～11:30 グループファイト TAKASHI	10:45～11:30 ピギナーエアロ 高橋(淳)	10:30～11:30 グループセンタジー YUKO	10:45～11:30 ZUMBA 直井	10:30～11:30 骨盤リセット 石崎	10:45～11:30 STEP1 間中			10:30～11:30 ZUMBA 徳島	10:45～11:30 ピギナーエアロ 鈴木(喜)		10:30～11:15 ヨガ 廣瀬		11:00～11:45 ピギナーSTEP 徳島
12:00	11:45～12:30 シェイプ 新井	11:45～12:30 ピギナーSTEP 高橋(淳)	11:45～12:30 RITMOS 吉田	11:45～12:30 ヨガ 廣瀬	11:45～12:45 ※コアストレッチ 石崎	11:45～12:30 オリジナル 渡邊			11:45～12:45 フラダンス 塩原	11:45～12:45 ヨガピラティス 鈴木(喜)		11:30～12:15 ピギナーエアロ 廣瀬		12:00～12:45 ZUMBA 徳島
13:00	12:45～13:45 ヨガ 新井	13:00～13:45 ローインパクト 沼尻	12:45～13:45 ピラティス 山本	12:45～13:30 バレット 廣瀬	13:00～13:45 ピギナーエアロ 渡邊	12:50～13:20 ZUMBA(時田)			13:00～13:45 ピギナーエアロ 仲三河	13:00～13:45 グループファイト MUSASHI		12:30～13:15 グループグルーヴ ASUKA		13:00～13:45 Hi&Low 川田
14:00		14:00～14:45 ピギナーSTEP 沼尻	14:00～14:45 ピギナーエアロ 長谷川	13:50～14:35 adidasボクシング 入澤	14:00～15:00 気功太極拳 越後	RITMOS 時田			14:00～14:45 Hi&Low 中村(道)	14:00～14:45 ウェープリングストレッチ 菊地		13:45～14:30 グループファイト LEO		14:00～14:45 らくらくストレッチ スタッフ
15:00	14:40～15:40 はじめて ジャズダンス 成田	15:00～15:30 コアシェイプ 沼尻	15:00～15:45 ウェープリングストレッチ 菊地	15:00～15:45 グループセンタジー HITOMI	15:10～15:40 ポールストレッチ 熊倉	14:45～15:30 シェイプ 板村			15:00～16:00 ヨガ 中村(道)	15:00～16:00 HipHop 高橋(淳)		14:45～15:15 コアシェイプ 時田	14:45～15:45 RITMOS 時田	15:00～15:45 グループブラスト NAOKI
16:00		15:45～16:15 骨盤ナビ(谷田貝)		16:00～16:30 ポールストレッチ 熊倉	16:00～17:00 ヨガ 熊倉	15:45～16:30 ZUMBA 瀬畑			16:15～16:45 スタートエアロ 高橋(淳)			16:00～17:00 ヨガ 片岡		16:00～16:45 グループグルーヴ TAKASHI
17:00														17:00～17:45 グループセンタジー NAOKI
18:00														18:00～18:30 ポールストレッチ 熊倉
19:00	19:00～19:45 ラテンエアロ 菊池	19:00～19:45 トータルムーヴ 井田	19:00～20:00 グループファイト MUSASHI	19:15～20:00 ピギナーSTEP 高橋(淳)	19:00～20:00 RITMOS 橋本	19:15～20:00 グループセンタジー NAOKI			19:00～19:45 骨盤ナビ45 谷田貝	19:00～19:45 グループブラスト NAOKI		19:15～20:00 オリジナル 石崎		
20:00	20:00～21:00 ピラティス 菊池	20:00～20:45 STEP1 瀬畑	20:15～21:15 ヨガ 中村(光)	20:15～21:15 ZUMBA 時田	20:15～21:00 骨盤ナビ45 谷田貝	20:15～21:00 グループファイト TAKASHI			20:00～21:00 グループセンタジー HITOMI	20:00～20:45 グループグルーヴ ASUKA				
21:00	21:10～21:40 ポールストレッチ	時間変更			21:10～21:40 ポールストレッチ	時間変更			21:05～21:35 ポールストレッチ					
22:00														

- レッスン終了後はスタジオ清掃のため、連続して受けられる際は一度ご退室願います。
- インストラクターやレッスンが変更となる場合もございます。予めご了承下さい。
- レッスン開始後の入退場は安全の為、ご遠慮下さい(体調不良等、やむをえない場合は除きます)
- STEPのクラスは、定員25名までとなります。

→ピンク色のクラスは初心者の方でも安心して楽しめるレッスンです。  
→MOSSAおすすめレッスンです。(初心者の方でも安心して楽しめるレッスンです。)

### ※コアストレッチ クラス内容

- 1週目 ストレッチ&ヨガ
- 2週目 ストレッチ&骨盤調整
- 3週目 ストレッチ&ピラティス
- 4週目 ストレッチ&ボルドブラ
- 5週目 ストレッチ&体幹リセット



Instagram: @mossa\_yoga  
Facebook: mossa.yoga



# 平成29年10月～12月スタジオタイムスケジュール

曜日 時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		9:45～10:30 らくらくストレッチ		9:50～10:20 ストレッチ+筋トレ		9:50～10:20 ストレッチ+筋トレ	2 ～ 5 週 目 休 館 日  1 週 目 ジ ム ・ お 風 呂 が 利 用 で き ま す		9:50～10:20 ストレッチ+筋トレ		9:50～10:20 ストレッチ+筋トレ		10:00～10:45 グループファイト TAKASHI
11:00	10:45～11:30 グループファイト TAKASHI	10:45～11:30 ピギナーエアロ 高橋(淳)	10:30～11:30 グループセンタジー YUKO	10:45～11:30 ZUMBA 直井	10:30～11:30 骨盤リセット 石崎	10:45～11:30 STEP1 間中		ZUMBA 徳島	10:45～11:30 ピギナーエアロ 鈴木(喜)		10:30～11:15 ヨガ 廣瀬		11:00～11:45 ピギナーSTEP 徳島
12:00	11:45～12:30 シェイプ 新井	11:45～12:30 ピギナーSTEP 高橋(淳)	11:45～12:30 RITMOS 吉田	11:45～12:30 ヨガ 廣瀬	11:45～12:45 ※コアストレッチ 石崎	11:45～12:30 オリジナル 渡邊		11:45～12:45 フラダンス 塩原	11:45～12:45 ヨガピラティス 鈴木(喜)		11:30～12:15 ピギナーエアロ 廣瀬		12:00～12:45 ZUMBA 徳島
13:00	12:45～13:45 ヨガ 新井	13:00～13:45 ローインパクト 沼尻	12:45～13:45 ピラティス 山本	12:45～13:30 バレトン 廣瀬	13:00～13:45 ピギナーエアロ 渡邊	12:50～13:20 ZUMBA(時田)		13:00～13:45 ピギナーエアロ 仲三河	13:00～13:45 グループファイト MUSASHI		12:30～13:15 グループグルーヴ ASUKA		13:00～13:45 Hi&Low 川田
14:00			10月～新クラス	13:50～14:35 adidasボクシング 入澤	14:00～15:00 気功太極拳 越後	13:30～14:30 RITMOS 時田		14:00～14:45 Hi&Low 中村(道)	14:00～14:45 ウェープリングストレッチ 菊地		13:20～13:35 お腹すっきり お腹すっきり		14:00～14:45 らくらくストレッチ スタッフ
15:00	14:40～15:40 はじめて ジャズダンス 成田	15:00～15:30 コアシェイプ	15:00～15:45 ウェープリングストレッチ 菊地	15:00～15:45 グループセンタジー HITOMI	15:10～15:40 ポールストレッチ	14:45～15:30 シェイプ 橋村		15:00～16:00 ヨガ 中村(道)	15:00～16:00 HipHop 高橋(淳)		14:45～15:15 コアシェイプ		15:00～15:45 グループブラスト NAOKI
16:00		15:45～16:15 骨盤ナビ(谷田貝)		16:00～16:30 ポールストレッチ	16:00～17:00 ヨガ 熊倉	15:45～16:30 ZUMBA 瀬畑		16:15～16:45 スタートエアロ 高橋(淳)			16:00～17:00 ヨガ 谷沢		16:00～16:45 グループグルーヴ TAKASHI
17:00											10月～担当者変更		17:00～17:45 グループセンタジー NAOKI
18:00													18:00～18:30 ポールストレッチ
19:00	19:00～19:45 ラテンエアロ 菊池	19:00～19:45 トータルムーヴ 井田	19:00～20:00 グループファイト	19:15～20:00 ピギナーSTEP 高橋(淳)	19:00～20:00 RITMOS 橋本	19:15～20:00 グループセンタジー NAOKI		19:00～19:45 骨盤ナビ45 谷田貝	19:00～19:45 グループブラスト NAOKI		17:15～18:00 ZUMBA 石崎		
20:00	20:00～21:00 ピラティス 菊池	20:00～20:45 STEP1 瀬畑	20:15～21:15 ヨガ 中村(光)	20:15～21:15 ZUMBA 時田	20:15～21:00 ストレッチ+筋トレ 高橋(直)	20:15～21:00 グループファイト TAKASHI		20:00～21:00 グループセンタジー HITOMI	20:00～20:45 グループグルーヴ ASUKA		18:15～19:00 ポルドブラ 石崎		
21:00	21:10～21:40 ポールストレッチ				21:10～21:40 ポールストレッチ	10月～新クラス			21:05～21:35 ポールストレッチ		19:15～20:00 オリジナル 石崎		
22:00													

※コアストレッチ クラス内容

- 1週目 ストレッチ&ヨガ
- 2週目 ストレッチ&骨盤調整
- 3週目 ストレッチ&ピラティス
- 4週目 ストレッチ&ポルドブラ
- 5週目 ストレッチ&体幹リセット



- レッスン終了後はスタジオ清掃のため、連続して受けられる際は一度ご退室願います。
- インストラクターやレッスンが変更となる場合もございます。予めご了承下さい。
- レッスン開始後の入退場は安全の為、ご遠慮下さい(体調不良等、やむをえない場合は除きます)
- STEPのクラスは、定員25名までとなります。

→ピンク色のクラスは初心者の方でも安心して楽しめるレッスンです。

→MOSSAおすすめレッスンです。(初心者の方でも安心して楽しめるレッスンです。)