

プログラム一覧表

2025. 04. 01~

	月		火		水		木		金		土		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	スタジオ	プール		
10:00					9:30 健康太極拳											
10:30	10:30 大宮(優) いきいき健康体操45		10:30 鈴木 エアロビクスベーシック40				10:15 丹治 膝・腰痛 予防体操60		10:15 MOSSA CENTERGY 映像 30				ジュニアスイミング			
11:00				ジュニアスイミング ベビーコース グッピーコース	11:15 NORI 60	11:15 大宮(優) はじめて スイム		11:30 YUKO ポル・ド・ブラ 30		11:00 加藤 スタートエアロリセット&ストレッチ50	11:15 大宮(優) はじめて スイム	10:45 路美 いきいき健康体操60	ジュニアスイミング	11:00 幕田 エアロビクスベーシック45		
11:30	11:30 YUKO らくらくエアロ30	11:25 杉内 はじめて 平泳ぎ	11:25 鈴木 ZUMBA 45		11:15 MOSSA CENTERGY 60		11:55 杉内 アクアビクス		11:55 大宮(優) アクアファイト	11:55 齋藤 アクアビクス						
12:00		12:05 清野 アクアダンス	12:25 YUKO fight 30	12:10 大宮(優) アクアファイト	12:30 TAKA fight 45	12:30 遠藤 個人メドレー 中級	12:35 大宮 はじめて 背泳ぎ	12:15 岸見 ベーシック ヨガ60	12:30 齋藤 背泳ぎ 中級	12:35 杉内 はじめて クロール	12:05 YUKO fight 45	12:30 杉内 クロール 中級	12:35 齋藤 はじめて 平泳ぎ	12:00 山方 e-タイチ20	12:10 齋藤 脂肪バイバイ	12:00 幕田 バレトン40
12:30	12:15 MOSSA CENTERGY 映像 45	12:40 杉内 バタフライ 中級	12:45 齋藤 はじめて 背泳ぎ	12:50 遠藤 のんびり 平泳ぎ	12:50 齋藤 はじめて クロール	13:30 佐々木 ボディメンテナンス60	13:15 杉内 のんびり クロール	13:30 YUKO groove 60	13:05 YUKA ACTIVE 45	13:05 YUKA ACTIVE 45	13:35 YUKA groove 45	12:50 遠藤 はじめて バタフライ	12:45 松野 がんばれ 3種目	12:50 幕田 バランスコーディネーション30	12:50 幕田 バランスコーディネーション30	
13:00	13:15 YUKO groove 45	13:25 齋藤 のんびり クロール	13:10 岸見 コンディショニング ヨガ60	13:30 杉内 のんびり 背泳ぎ	13:30 大宮(優) はじめて バタフライ											
13:30																
14:00																
14:30																
15:00																
15:30	15:30 キッズ体育塾							15:30 キッズ体育塾								
16:00		ジュニアスイミング		ジュニアスイミング												
16:30	16:40 キッズ体育塾				16:40 Yu-ra ジュニアダンス			16:40 Yu-ra ジュニアスイミング								
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30	19:10 清野 ZUMBA 45	19:10 遠藤 はじめて クロール	19:10 TAKA fight 45		19:40 NORI 45	19:40 大宮 はじめて 平泳ぎ	19:10 佐々木 靖 ストレッチ30	19:40 安齋 アクアファイト	19:10 鈴木 ZUMBA 50	19:40 清野 アクアダンス	18:15 CHINATSU ACTIVE 60	19:15 安齋 のんびり クロール		19:00		
20:00	20:10 NORI 60	20:20 遠藤 個人メドレー 中級	20:05 路美 セルフマッサージ 30	20:15 大宮 のんびり クロール	20:35 MOSSA 映像 45 週替わり		20:00 MOSSA POWER 映像 60	20:15 大宮 のんびり 背泳ぎ	20:15 TAKA fight 60	20:15 遠藤 クロール 中級		19:50 安齋 のんびり バタフライ		19:30		
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																

MOSSA 週替わり
1・3週目 groove 45
2・4週目 BLAST 45