

MOSSA新曲発表発表週間スタジオスケジュール5月26日(土)~6月1日(金)

	26日(土)				27日(日)				28日(月)				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
10:00		10:15~11:15 ★新曲発表会★ M ACTIVE 篠原 定員30名							10:15~11:15 ★新曲発表会★ M ACTIVE 篠原 定員20名	10:10~11:00 朝3カ50 宮下知子			
11:00	11:25~12:15 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30~12:40 ★新曲発表会★ M CENTERGY 池内真樹							11:25~11:55 ひっこめス・キルスマ/IKOH	11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子			
12:00		12:50~テック 13:00~14:00 ★新曲発表会★ M groove BIYA	13:00~14:00 ★新曲発表会★ M RIDE 池内真樹 定員15名						12:10~12:55 ピラティス45 篠原文香	12:10~13:00 ゆがみ改善ヨーガ 宮林佳世		12:05~12:35 はじめてスイム石井	
13:00		14:10~テック 14:20~15:20 ★新曲発表会★ M fight 篠原文香	14:15~15:15 ★新曲発表会★ M RIDE 定員15名 池内・三上	13:30~14:30 3歳児					13:10~13:40 ゆるゆるほくし体操 篠原	13:15~14:35 ★新曲発表会★ M POWER KOH 定員30名		12:40~13:10 平泳ぎ初・中級 石井	
14:00		15:35~16:05 ★新曲発表会★ M CORE Tommy		14:30~15:30 キッズ					13:55~14:55 揚名時気功太極拳 上村千代子			13:15~13:45 個人メドレ 石井	
15:00	定員20名	16:20~17:40 ★新曲発表会★ M GROUP POWER KOH		15:30~16:30 キッズ				15:30 ~ 17:45 選手 コース			定員15名 15:05~15:35 ★新曲発表会★ M R30 MEG		
16:00		17:55~テック 18:10~19:10 ★新曲発表会★ M BLAST KOH 定員30名		16:30~17:30 ジュニア								16:30~17:30 キッズ	
17:00				17:30~18:30 スペシャル								17:30~18:30 ジュニア	
18:00									18:00 CLOSE	18:00~19:00 スーパーサーキット 篠原文香	17:45~18:45 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO	18:00 ~ 20:30 選手 コース	
19:00									※プログラム、インストラクターは予告なく変更する 場合がございます、予めご了承ください。 ●プールご利用時の際の注意事項 ・運動前後には必ず体調チェックを行ってください。 ・スイミングキャップを必ず着用してください。 ・必ずシャワーを浴び、化粧、整髪料等を落としてからご利用ください。 ・アクセサリー、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。	19:10~19:40 ★新曲発表会★ M CORE 一里	19:10~19:40 ★新曲発表会★ M RIDE 三上駿 定員15名		
20:00									●スタジオプログラムでは、安全の為下記の事項をお守り下さい。 ・運動前後には必ず体調チェックを行って下さい。 ・安全のため45分未満のクラスは5分、45分以上のクラスでは10分を過ぎてのご入場はご遠慮下さい。 (クラス開始時間をご確認の上ご参加下さい) ・レベルにあったクラスをお選びください。 (スタッフまでお気軽にご相談下さい) ・空腹の時、疲れすぎの時はレッスン参加を控えましょう。 ・脱水症状防止の為、スタジオには飲み物をご持参下さい。	19:10~20:00 楽しくHIP HOP EIKO	19:55~テック 20:05~21:05 ★新曲発表会★ M fight 篠原文香	20:10~21:10 ★新曲発表会★ M RIDE 三上駿 定員15名	
									不定期開催 初めてのウエイトトレーニング/セミナー	21:30~22:30 ★新曲発表会★ M ACTIVE 三上駿 定員30名			
											23:00 CLOSE		

★日・祝のプログラムにつきましては別紙にてご確認ください。
★COREのレッスンはタオルをご用意ください。
★RIDE・R30のクラスは30分前までに抽選用の受付が必要です
20分前に抽選結果を掲示いたします。

●スタジオプログラムでは、安全の為下記の事項をお守り下さい。
・運動前後には必ず体調チェックを行って下さい。
・安全のため45分未満のクラスは5分、45分以上のクラスでは10分を過ぎてのご入場はご遠慮下さい。
(クラス開始時間をご確認の上ご参加下さい)
・レベルにあったクラスをお選びください。
(スタッフまでお気軽にご相談下さい)
・空腹の時、疲れすぎの時はレッスン参加を控えましょう。
・脱水症状防止の為、スタジオには飲み物をご持参下さい。