

MOSSAプログラム新曲発表会スケジュール 8月25日(土)~8月31日(金)

	25日(土)				26日(日)				27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 朝ヨガ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 バランス体操 KOH	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	13:30~ 14:30 3歳児					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 M RIDE 60 定員15名 池内・MEG	14:30~ 15:30 キッズ	14:10~15:10 M fight 篠原文香				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	13:15~13:45 個人メドレー 石井
14:00		15:35~16:55 ★新曲発表会★ M POWER KOH		15:30~ 16:30 キッズ	15:25~16:25 太極舞 南澤香				13:55~14:55 楊名時氣功太極拳 上村千代子			
15:00		17:15~テック 17:30~18:30 ★新曲発表会★ M BLAST KOH 定員30名		16:30~ 17:30 ジュニア	16:40~17:40 BAILA BAILA 村山すみ			15:30 ~ 17:45 選手 コース		15:05~15:35 ★新曲発表会★ M R30 MEG 定員15名		
16:00				17:30~ 18:30 スペシャル					18:00~19:00 スーパーサーキット 篠原文香			16:30~ 17:30 キッズ
17:00				19:45 選手 コース					19:10~20:00 楽しくHIP HOP EIKO	19:10~19:40 ★新曲発表会★ M CORE 一里		17:30~ 18:30 ジュニア
18:00									20:10~21:00 スタートエアロ 美谷島寛子	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	18:00 ~ 20:30 選手 コース
19:00									不定期開催 初めてのウェイトレ 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		
20:00			20:00 CLOSE									
				<p>※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。</p> <p>●プールご利用時の際の注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 								
				<p>●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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 								

★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。

23:00 CLOSE