

MOSSA新曲発表週間プログラム2月23日(土)~3月1日(金)

	23日(土)				24日(日)				25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		10:15~11:25 ★新曲発表会★ M-CENTERGY 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	10:30~11:30 ★新曲発表会★ M-RIDE 池内真樹 定員15名			
11:00	11:25~12:15 スタートエアロ 美谷島寛子	11:40~12:40 ★新曲発表会★ M-ACTIVE 篠原文香							11:30~12:00 ひっこめ/スプリング/II篠原	11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子				
12:00		12:55~テック 13:05~14:05 ★新曲発表会★ M-groove BIYA	12:45~13:45 ★新曲発表会★ M-RIDE 池内真樹 定員15名						12:15~13:00 ★新曲発表会★ M-fight 篠原	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		14:20~テック 14:35~15:35 ★新曲発表会★ M-fight 篠原文香	14:15~15:15 ★新曲発表会★ M-RIDE 60 定員15名 三上駿	13:30~ 14:30 3歳児					13:15~13:45 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		15:50~16:20 ★新曲発表会★ M-CORE KOH		14:30~ 15:30 キッズ	14:10~15:10 M-BLAST のあ				13:55~14:55 楊名時気功木極拳 上村千代子			13:15~13:45 個人モデル 石井		
15:00		16:35~17:55 ★新曲発表会★ M-POWER KOH		15:30~ 16:30 キッズ	15:25~16:25 DISCO WORLD 関川真由美			15:30						
16:00		18:10~テック 18:25~19:25 ★新曲発表会★ M-BLAST のあ 定員30名		16:30~ 17:30 ジュニア	16:40~17:40 BAILA BAILA60 村山ふみ			~ 17:45						
17:00				17:30~ 18:30 スペシャル				選手 コース	18:30~19:00 ひっこめ/スプリング/II MEG	18:00~19:00 スーパーサーキット 篠原文香		16:30~ 17:30 キッズ		
18:00					18:00 CLOSE							17:30~ 18:30 ジュニア		
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。								18:00 ~ 20:30	
20:00					●プールご利用時の注意事項 ・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。									選手 コース
21:00	★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。★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。 ★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。				・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 ・脱水症状防止の為、スタジオには飲み物をご持参下さい。									
22:00									20:10~21:00 スタートエアロ 美谷島寛子	20:05~21:05 ★新曲発表会★ M-CORE 一里	20:10~21:10 ★新曲発表会★ M-RIDE 三上駿 定員15名			
23:00									不定期開催 初めてのウエイトレ 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		23:00 CLOSE		