

MOSSA新曲発表週間プログラム5月25日(土)~5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		10:15~11:25 ★新曲発表会★ CENTERGY 篠原 定員30名							10:15~11:15 ★新曲発表会★ ACTIVE 篠原文香	10:10~11:00 朝3か50 宮下知子	10:30~11:30 ★新曲発表会★ RIDE	
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★ ACTIVE 篠原文香							11:30~12:00 スタートエアロ 中村彰子	11:10~12:00 スタートエアロ 中村彰子	池内真樹 定員15名	
12:00									12:15~13:00 ★新曲発表会★ fight 篠原	12:10~13:00 ゆがみ改善ヨ一 宮林佳世		12:05~12:35 はじめてスイム石井
13:00		12:55~テック 13:05~14:05 ★新曲発表会★ groove BIYA	12:45~13:45 ★新曲発表会★ RIDE 池内真樹 定員15名	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★ POWER KOH 定員30名			12:40~13:10 平泳ぎ初・中級 石井
14:00		14:20~テック 14:35~15:35 ★新曲発表会★ fight 篠原文香	14:15~15:15 ★新曲発表会★ RIDE 60 定員15名 MEG or 三上	14:30~ 15:30 キッズ	14:10~15:10 CENTERGY 池内真樹			13:55~14:55 楊名時気功太極拳 上村千代子				13:15~13:45 個人メドレー 石井
15:00		15:50~16:20 ★新曲発表会★ CORE KOH		15:30~ 16:30 キッズ	15:25~16:25 BLAST Kaori							
16:00		16:35~17:55 ★新曲発表会★ POWER KOH		16:30~ 17:30 ジュニア	16:40~17:40 BAILA BAILA60 宮澤和江							
17:00		18:10~テック 18:25~19:25 ★新曲発表会★ BLAST のあ 定員30名		17:30~ 18:30 スペシャル								
18:00				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		
19:00				選手 コース					18:30~19:00 ひこめ！スキャットHIMEG			16:30~ 17:30 キッズ 17:30~ 18:30 ジュニア
20:00									19:10~20:00 楽しくダンス EIKO	19:10~19:40 ★新曲発表会★ CORE 一里	19:20~19:50 ★新曲発表会★ R30 MEG	
21:00									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★ CENTERGY 篠原文香	20:10~21:10 ★新曲発表会★ RIDE 三上駿 定員15名	
22:00										21:30~22:30 ★新曲発表会★ ACTIVE 三上駿 定員30名		
23:00												

★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。
 ★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。

●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、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。

●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。
 ・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。