

2月27日(土)～3月4日(金) MOSSA新曲発表会 スケジュール

	27日(土)				28日(日)				29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★ ACTIVE Yumi 定員30名							10:15～11:15 ★新曲発表会★ ACTIVE 篠原文香 定員20名	10:10～11:00 朝ヨガ50 宮下知子			
11:00		11:30～12:35 ★新曲発表会★ CENTERGY 池内真樹		10:30～11:30 ジュニア						11:10～12:00 スタートエアロ 中村彰子			
12:00	11:40～12:30 スタートエアロ 美谷島寛子			11:30～12:30 キッズ					11:25～11:55 ひこめスッキIIスライII篠原			12:05～12:35 はじめてスイム石井	
13:00		12:45～テック 12:55～13:55 ★新曲発表会★ groove BIYA							12:10～12:55 ★新曲発表会★ Might 篠原	12:10～13:00 ラテンエアロ 宮林佳世		12:40～13:10 平泳ぎ初・中級 石井	
14:00	定員20名	14:10～14:40 ★新曲発表会★ CORE Masa			14:15～15:15 BAILA BAILA60 村山ふみ				13:10～13:40 ゆるゆるほくし体操 篠原	13:10～14:30 ★新曲発表会★ POWER KOH 定員30名	13:10～13:50 ★新曲発表会★ R30 柳澤	13:15～13:45 個人メドレー 石井	
15:00		14:55～テック 15:10～16:10 ★新曲発表会★ BLAST Yumi	15:00～16:00 ★新曲発表会★ GROUP RIDE 定員10名 柳澤	15:30～16:30 キッズ	15:25～16:25 ZUMBA 宮林佳世				13:55～14:55 楊名時気功太極拳 上村千代子			16:30～17:30 キッズ	
16:00		16:25～テック 16:35～17:35 ★新曲発表会★ Might 篠原文香		16:30～17:30 キッズ	16:40～17:40 ACTIVE 60 定員20名 篠原文香			15:30 ～ 17:45 選手 コース		定員20名		17:30～18:30 ジュニア	
17:00		17:50～18:50 ★新曲発表会★ POWER 60 定員30名 KOH		17:30～18:30 ジュニア ～ 19:45 選手 コース					18:45～19:30 ビューティーヨガ45 篠原文香	19:00～19:30 ★新曲発表会★ CORE Michy		18:00 ～ 20:30 選手 コース	
18:00			18:10～19:10 ホットヨガ inヒーリングストーン 有料プログラム 篠原文香		18:00 CLOSE								
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。								
20:00	20:00 CLOSE								20:50～21:40 スタートエアロ 美谷島寛子				
										21:10～22:10 ★新曲発表会★ ACTIVE 三上駿 定員30名	定員30名		
													23:00 CLOSE

★大人のカルチャースクールは有料となります。定員無し。
★ホットヨガは、有料プログラムとなります。定員10名。
※当日のご予約制となります。

会員の皆様のみお電話でのご予約が可能です。
★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。