4月～6月無人営業時間　映像プログラムスケジュール

月曜日

- 00:00～09:00 **スタジオフリー開放** 使用できるツールは【マット・ステップ台 バーベル・プレート】となっております。
- 9:20-9:50 Group Fight30
- 10:00-10:15 お腹シェイプ15
- 10:25-10:55 adidasGYM&RUN30
- 22:40-23:10 Group Centergy30
- 23:20-23:50 Group Figth30

火曜日

- 00:00-0:30 Group Blast30
- 0:40-1:10 Group Power30
- 1:20-1:50 Group Figth30
- 2:00-2:30 Group Centergy30
- 2:40-3:10 Group Groove30
- 3:20-3:50 Group Blast30
- 4:00-4:30 Group Power30
- 4:40-5:10 Group Figth30
- 5:20-5:50 Group Centergy30
- 6:00-6:30 Group Groove30
- 6:40-7:10 Group Blast30
- 7:20-7:50 Group Power30
- 8:00-8:30 Group Figth30
- 8:40-9:10 Group Centergy30
- 9:20-9:50 Group Fight30
- 10:00-10:15 カラダうごく15
- 10:25-10:55 Group Groove30
- 22:40-23:10 Group Figth30
- 23:20-23:50 Group Power30

水曜日

- 00:00-0:30 Group Groove30
- 0:40-1:10 Group Blast30
- 1:20-1:50 Group Power30
- 2:00-2:30 Group Figth30
- 2:40-3:10 Group Centergy30
- 3:20-3:50 Group Groove30
- 4:00-4:30 Group Blast30
- 4:40-5:10 Group Power30
- 5:20-5:50 Group Figth30
- 6:00-6:30 Group Centergy30
- 6:40-7:10 Group Groove30
- 7:20-7:50 Group Blast30
- 8:00-8:30 Group Power30
- 8:40-9:10 Group Figth30
- 9:20-9:50 骨格リセットエクササイズ30
- 10:00-10:15 adidasGYM&RUN15
- 10:25-10:55 バレトン　ソールシンセシス30
- 休館日

木曜日

- 休館日

金曜日

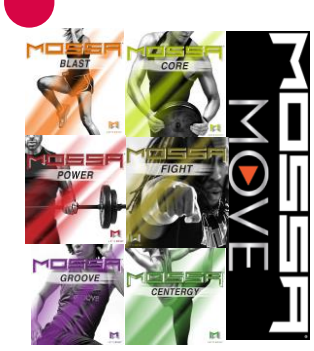
- 9:25-9:55 adidasGYM&RUN30
- 10:00-10:15 お尻シェイプ15
- 10:25-10:55 ベーシックエアロ30
- 22:40-23:10 Group Power30
- 23:20-23:50 Group Blast30

土曜日

- 00:00-0:30 Group Figth30
- 0:40-1:10 Group Centergy30
- 1:20-1:50 Group Groove30
- 2:00-2:30 Group Blast30
- 2:40-3:10 Group Power30
- 3:20-3:50 Group Figth30
- 4:00-4:30 Group Centergy30
- 4:40-5:10 Group Groove30
- 5:20-5:50 Group Blast30
- 6:00-6:30 Group Power30
- 6:40-7:10 Group Figth30
- 7:20-7:50 Group Centergy30
- 8:00-8:30 Group Groove30
- 8:40-9:10 Group Blast30
- 9:20-9:50 ベーシックステップ30
- 10:00-10:15 お腹シェイプ15
- 10:25-10:55 バレトン　ソールシンセシス30
- 20:40～ **スタジオフリー開放** 使用できるツールは【マット・ステップ台 バーベル・プレート】となっております。

日曜日

- 00:00～09:00 **スタジオフリー開放** 使用できるツールは【マット・ステップ台 バーベル・プレート】となっております。
- 9:20-9:50 Group Blast30
- 10:00-10:15 adidasGYM&RUN15
- 10:25-10:55 バレトン　ソールシンセシス30
- 20:00～ **スタジオフリー開放** 使用できるツールは【マット・ステップ台 バーベル・プレート】となっております。



カテゴリー	プログラム	内容
格闘技	MOSSA FIGHT	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等様々な格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム。
ヨガ	MOSSA CENTERGY	ヨガやピラティスの動きを取り入れたワークアウト、明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラム。
ダンス	MOSSA GROOVE	アーバン、クラブ、ラテンダンス等、様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスプログラム。
筋トレ	MOSSA POWER	バーベルを使って、筋力トレーニングを行い全身を引き締めていくシェイプアッププログラム。
ステップ	MOSSA BLAST	ステップ台を使用し、シンプルかつアスレチックな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム。