Lesson Schedule 2025年3月

MOSSA LET'S MOVE!

Lesson Schedule 2025年3月

(月)

A studio
- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 村川寛子
- HIPHOP60 11:20-12:20 Yo-Co
- ピラティス60 12:40-13:40 Mayumi
- ★ NEW Group Power30 14:00-14:30 藤田庄吾
- エアロビギナー60 14:45-15:45 Anna
- ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵
- マーシャルファイト60 20:20-21:20 MASA

B studio
- エアロビクス45 ～イージークラス～ 10:00-10:45 矢野理恵子 ※有料レッスン
- 小顔フェイシャルヨガ60 11:20-12:20 原恭香
- エアロダンス60 12:35-13:35 柴原瑛司
- バレエ入門基礎45 13:50-14:35 【定員16名】 松田空
- バレエ初中級60 14:45-15:45 【定員16名】 松田空
- ★ NEW Group core30 19:00-19:30 井上元気
- ★ Group Blast30 19:50-20:20 (定員10名)井上元気
- PRiMEヨガ60 20:40-21:40 多田文絵

(火)

A studio
- ZUMBA60 10:00-11:00 Ellie
- ★ NEW Group Groove60 11:30-12:30 原田京
- セルフコンディショニング30 12:50-13:20 原田京
- ★ NEW Group Fight45 13:40-14:25 村上翔平
- バレエ60 14:45-15:45 山田琴音
- ★ Group Centergy60 19:00-20:00 仲原敏子
- 克己45 ～トレーニング～ 20:20-21:05 新井康央

B studio
- リラックスヨガ60 9:45-10:45 satomi
- ジャイロキネシス60 11:10-12:10 鈴木真由美
- エアロビギナー60 19:00-20:00 柴原瑛司

(水)

A studio
- NEW 女性限定!! 骨盤底筋を鍛えて美しく ～不定愁訴も改善～ 9:45-10:45 岡橋優子
- PRiMEヨガ60 11:15-12:15 FUKI
- 社交ダンス初級60 12:30-13:30 Tsujihana
- ★ Group Centergy45 13:50-14:35 仲原敏子
- エアロビギナー60 15:00-16:00 Ayana
- エアロダンス60 19:00-20:00 MASA
- ★ Group Fight60 20:20-21:20 藤田庄吾

B studio
- NEW HIITトレーニング20 10:00-10:20 新井康央
- ★ NEW Group Fight30 11:30-12:00 藤田庄吾
- アシュタンガヨガ75 12:30-13:45 FUKI ※有料レッスン
- Shall We Dance60 13:55-14:55 Tsujihana
- Street Dance60 19:00-20:00 かりか
- パワーヨガ60 20:20-21:20 MASA

(金)

A studio
- モーニングエアロ60 10:00-11:00 矢野理恵子
- ★ Group Fight45 11:20-12:05 増田健太朗
- ★ Group Centergy60 12:20-13:20 増田健太朗
- エアロビギナー60 13:30-14:30 山川美紀
- ★ Group Power60 19:00-20:00 井上元気
- ★ NEW Group Fight60 20:20-21:20 村上 翔平

B studio
- 骨盤調整ストレッチ60 10:00-11:00 鈴木真由美
- 筋膜リリース45 11:15-12:00 鈴木真由美
- フラダンス60 12:20-13:20 久保妙華

美しい姿勢を保つ為の骨盤底筋を
エクササイズすることにより整えていきます。
定員30名(女性限定)
※前回行われた9月イベント骨盤底筋トレーニング(有料レッスン)に
ご参加頂いた方は事前予約での参加が可能です。
レッスン開始30分前に整理券を配布致します。

レッスン開始30分前に整理券を配布致します。

(土)

A studio
- ★ NEW Group Groove45 10:15-11:00 藤田庄吾
- ZUMBA60 11:30-12:30 吉田瑠樹
- ★ Group Power60 13:00-14:00 藤田庄吾
- ★ Group Fight60 14:30-15:30 藤田庄吾
- ★ Group Blast60 16:00-17:00 井上元気

B studio
- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 大澤真希
- デトックスヨガ60 11:20-12:20 HARUNA
- バレエ60 12:50-13:50 堀内恵
- ボディメンテナンス60 16:30-17:30 山川美紀

(日)

A studio
- トレーニングイージー 9:40-10:00 新井康央
- NEW カーディオファイト60 10:20-11:20 芹澤宗一郎
- コアヨガ60 11:40-12:40 多田文絵
- エアロダンス60 13:00-14:00 越智真梨亜
- NEW ステップ45 14:30-15:15 越智真梨亜

B studio
- PRiMEヨガ60 10:20-11:20 原恭香
- シアターJAZZ60 11:40-12:40 堀内恵
- 調整＆スキルアップヨガ60 13:00-14:00 竹内典子

3月イベント

■MOSSA新曲リリースイベント(JAN25)
1日(土)

■マナーアップ月間
1日(土)～31(月)

■MOSSAスタンプラリー2025
【特典】それぞれのテーマカラーを身に着け、
17個スタンプを集めて館内100ptゲット！
※★マークがスタンプ対象プログラムとなります

■女性限定!! 骨盤底筋を鍛えて美しくなる
～尿漏れなどの不定愁訴も改善～【定員30名】
(毎週水曜日:全4回：5日･12日･19日･26日)
9:45～10:45 Aスタジオ
【レッスン開始前の9:15～整理券配布】
※前回の有料イベントにご参加頂いた方は、
事前予約でご参加頂けます。

■PowerPlate体験会
※事前予約制【全10回:各定員3名】
3日(1回目･2回目)　7日(3回目･4回目)
15日(５回目･6回目･7回目･8回目)
16日(9回目･10回目)

■奇跡の復活!!GroupActive
～1日限定。あの快感をもう1度…
/seacretgest～
30日(日)14:30～15:30 【定員20名】
※予約制(有料)

■ナショナルトレーナーYuya
～GroupFightスペシャルジョイントレッスン～
30日(日)16:00～17:00 【定員40名】
※予約制(有料)
【特典】
参加者全員にオリジナルTシャツをプレゼント