ハロウィンスペシャルレッスン タイムテーブル

18日(日)

フロア
- 10:10 ストレッチ ＊祝日は 9：40～ ラジオ体操 9:45～ ストレッチ

スタジオ
- スタジオサイクリング 10:30 ～ 11:15 小野
- 11:30★1～2 ヨガオリジナル 12:30
- 12:40 ちょこっと筋トレ 13:00
- 13:30★3 オリジナル エアロ 14:30
- MOSSA group groove 20:00 ～ 20:45 HIRO KAE

19日(月)

スタジオ
- 10:10★1 エアロ＆ピラティス 奥山 10:55
- 11:15★2 やさしい エアロ 千合 12:00
- 13:00★2～ MOSSA パワー 藤山 13:30
- 13:45★3～ 燃焼系 エアロ 泉 14:30
- 19:00★3 燃焼系 エアロ 野口 19:45
- 20:55★1～2 ヨガオリジナル 吉田 21:40

フロア
- 9:40 ラジオ体操
- 9:45 ストレッチ
- 20:15 超燃焼系 サイクリング 小野 20:45
- 20:55 ちょこっと筋トレ 21:10

プール
- 11:00★2 4泳法 11:45
- 11:00★3 はりきり 12:00
- 12:00 さわやか水中 ウォーキング 12:45

20日(火)

スタジオ
- 10:30★2 やさしい エアロ 高木 11:15
- 11:25★1 ピラティス 篠崎 12:10
- 12:45★2 燃焼系 エアロ 大倉 13：30
- 13:45★2～ MOSSA グルーヴ 高山 14:30
- 19:40★2～ HIPHOP 青木 20:40
- やさしいエアロ 20:50 ～ 21:50 三宅 大倉 高山

フロア
- 9:40 ラジオ体操
- 9:45 ストレッチ
- アクアビクスファイター 12:30 ～ 13:15 篠崎 高月
- 21:55 ストレッチ

プール
- 11:15★1 さわやか水中 ウォーキング 中西 12:00
- 20:30★1 レイくら水泳部 21:15

21日(水)

スタジオ
- 10:15★2 やさしい エアロ 三宅 11:00
- 11:15★1 体ほぐしヨガ momo 12:15
- 12:30★1 ハワイアン フラダンス 13:30
- 13:40★3 燃焼系 エアロ 古城 14:25
- 19:00★1～2 ヨガオリジナル Asami 20:00
- MOSSA group fight 20:15 ～ 21:15 RYU KEN TSUKKII

フロア
- 9:40 ラジオ体操
- 9:45 ストレッチ
- 10:00 コンチネンス 10:10
- 10:10 ちょこっと筋トレ 10:20
- 13:30 コンチネンス 13:40
- 14:25 ストレッチ
- 21:20 ストレッチ

プール
- 10:30★1 さわやか水中 ウォーキング 髙橋 11:15
- 13:00★1 レイくら水泳部 14:00

22日(木)

スタジオ
- 10:00★1 ナチュラル ☆ヨガ ake 11:00
- 11:15★2 やさしい エアロ 大倉 12:00
- 12:15★2～ リトモス 野口 13:00
- MOSSA group POWER 13:30 ～ 14:15 FUJJII TSUKKII
- 19:15★2～ MOSSA グルーヴ 三宅 20:00
- レイキャンプ 20:15 ～ 21:00 藤山 高月

フロア
- 9:40 ラジオ体操
- 9:45 ストレッチ
- 12:05 ストレッチ
- 21:05 ストレッチ

プール
- 11:00★2 4泳法 11:45
- 11:00★3 はりきり 12:00
- 12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 畑 12:45

23日(金)

フロア
- 9:40 ラジオ体操
- 9:45 ストレッチ

スタジオ
- 青竹 10:00 ～ 10:45 藤山 小野
- 11:00★2 ダイナマイト エアロ 古城 11:45
- 11:50 ヨリミツ治療塾 ストレッチ 12:20
- 12:30★2～ ステップ リーボック 泉 13:15
- 13:30★1 ヨガセラピー 原田 14:30
- 20:00★2 salsation 清水 20:45
- 20:50★2 やさしい エアロ 髙山 21:35

プール
- 20:30★4 かんべき 21:30

24日(土)

スタジオ
- 13:00★3 オリジナル エアロ 13:45
- 13:50 腹筋SP 14:05
- 14:05 ストレッチ
- 燃焼系エアロ 19：15 ～ 20：00 伊藤 大倉

フロア
- 10:00 ラジオ体操 10:05
- 10:05 ちょこっと筋トレ 10:20
- 10:20 ストレッチ 10:35