

1ヵ月ごとに変わります

2025年 8月 レッスンプログラム スケジュール

夏休み短期水泳教室開催期間、プールご利用制限がございます。
詳しくは館内POP等でご確認ください

レッスンプログラム内容一覧

<MOSSA プログラム (スタジオ)>					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽にのせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★
Group groove	50	400	★★★	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスプログラムです。	★★★

<ヨガ・調整系 (スタジオ)>					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本のポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちらから。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽々ストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行いますながら身体をほぐします。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方でも大丈夫です。	★
スリムピラティス	50	140	★★	硬くなった体幹をほぐし、滑らかな動きで女性らしいボディラインを手に入れましょう。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締めにも効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
アスリートヨガ	50	140	★～★★	インナーマッスルや体幹の強化をはじめ、可動域を広げ柔軟性をアップ。	★～★★
古典インドヨガ	50	120	★	呼吸を意識し様々なヨガポーズをとることで、集中力を高め体と精神を調和していきます。	★～★★
リンパドレナージュ	50	120	★	様々な動きでリンパ液・血液の流れを促し、むくみ・老廃物を排泄します。	★～★★
パワーヨガ	50	150	★★	ダイナミックなポーズや動きで呼吸と動作を連動させ、「動」と「静」のポーズを流れるように行います。	★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を調えることで楽なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチケアプログラム。	★
バレットン	45/50	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★
ピラティス	30	120	★～★★	スパインコレクターを使用した新感覚のピラティス。マットではできない動きも楽しめます。	★～★★
ABトレーニング	50	150	★～★★	バレエ解剖学をもとに考案された、姿勢改善やバレエ特有の強い脚腰・しなやかな上半身など軸のある理想の身体を目指すレッスン。	★～★★

<エアロビクス系 (スタジオ)>					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロビクスを楽しみながら体力向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロビクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
B.style.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。シェイプアップや見た目を変えるための動きを行います。	★★

<ダンス系 (スタジオ)>					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
RHYTHM DANCE	50	200	★～★★	音楽に合わせてインストラクターの振り付けを覚え、体を動かすことを楽しむクラス。	★～★★
エンジョイダンス	50	200	★～★★	様々なスタイルのダンスを踊っていきます。たくさん汗をかいていきましょう	★～★★

<プール系 (アクアエリア)>					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
アクアビクス	45	200	★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方が今よりもさらにフォームを上達させるクラスです。	★★

■ アドバンスプログラム 紹介



●パーソナルトレーニング

パーソナル資格を持つトレーナーが、アナタに合わせたトレーニング手順からエネルギー補給方法などを徹底的にサポート。次世代加圧BFR（血流制限）トレーニングを組込み短期間で結果に導きます。はじめてパーソナル3回コースや1回・4回・8回コースをお選びいただけます。今までの人生を変えたいというアナタ。奇跡のダイエットとアンチエイジング効果を体感しましょう！



●スモールグループトレーニング

一人では頑張り切れないようなトレーニングでも、仲間と一緒に乗り越えられる！チームメイトと切磋琢磨しながら自身の限界を引き出し、目標を目指して突っ走ります。改善【グラビティピラティス】クラス
今よりステップアップしたい方におすすめです。

金曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00	②	③	
30			
11:00	10:30～50分 CENTERGY ★中村 🍃	10:30～50分 エンジョイダンス ★大橋 🍃	
30	ヨガ・ピラティス	ダンス	
12:00	①		
30	12:00～50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 😊	③	12:00～50分 スイム上級 ★中村
13:00	機能改善	12:15～50分 ZUMBA ★大橋 🍃	
30		ダンス	
14:00	①	①	
30	13:45～50分 ナチュラルヨガ ★下村 😊	13:35～50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 😊	13:30～50分 グラビティ マシンピラティス 阪口
15:00		機能改善	有料 SGT
30	※リンパドレナージュのWEB予約は どちらか1レッスンのみでお願いします		
16:00			
30			
18:30			
19:00			
30		②	
20:00	②	19:30～20分 6 PACK ABS ★寺西 🍃	②
30	20:00～50分 POWER ★樋口 🍃		20:00～50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
21:00	バーベル		有料 SGT
30	③		
22:00	21:20～50分 FIGHT 宮田 🍃		
30			格闘技

18:30			
19:00			
30			
20:00			
30			
21:00			
30			
22:00			
30			

土曜日	
Aスタジオ	
10:00	①
30	
11:00	10:30～50分 esty yoga ★大橋 😊
30	
12:00	
30	
13:00	①
30	13:00～50分 ナチュラルヨガ ★大橋 😊
14:00	
30	13:30～50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 (有料SGT) ※ANNEX2階
15:00	
30	③
16:00	15:30～50分 ステップアップ エアロ 平井
30	
17:00	③
30	17:00～50分 FIGHT 阪口 🍃
18:00	格闘技
30	②
19:00	18:20～50分 CENTERGY ★中村 🍃
	ヨガ・ピラティス 定員35名

日曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
10:00	①	
30	②	
11:00	10:30～50分 モーニングヨガ ★渡辺 😊	10:30～30分 ピラティス ★樋口 🍃 姿勢改善 ※スパインコレクター使用
30		
12:00	③	
30		
13:00	②	②
30	13:10～50分 POWER ★樋口 🍃	13:00～45分 バレットン ★渡辺 🍃
14:00	③	
30	14:30～50分 バラエティ 宮田 🍃	14:30～50分 esty yoga ★大橋 😊
15:00		
30		
16:00		
30		
17:00		
30		

【WEB予約レッスンの定員について】

インストラクター名の前に★がついているレッスンが対象

Aスタジオ	30名
Bスタジオ	20名
ピラティス	15名
スイムレッスン	20名

※スイムレッスン（初級・上級）のWEB予約は、同一週内での併用はできません。

※一部レッスンで定員が変更になっています。ご確認ください。

① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム

② → 筋力トレーニング系プログラム

③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム

施設体験



LINE



Instagram



2025年 9月 レッスンプログラム スケジュール



この夏
動くを習慣に

50th
GO BEYOND

大感謝
キャンペーン

今だけ! 入会金無料キャンペーン

入会金 11,000円	事務手数料 2,200円	初月会費 11,550円
----------------	-----------------	-----------------

0円

※マスター会員の場合

2ヶ月目から5ヶ月間月会費 6,600円

※6ヶ月在籍が条件(違約金11,000円)

他にもパーソナルや水素水がおトクになるクーポン2万円分付き!



9.1 MON
GRAND OPEN

8月18日(月)よりプレオープン!

月額 ¥2,980~

※税込 ¥3,278~

年中無休・24時間営業・無料駐車場31台完備

本格マシンジム/フリーウェイト

フィットネス正規会員の方は、なんと!

月会費 0円

でご利用いただけます!

まずは会員登録から始めましょう

※ご利用には条件がございます。
詳しくはお問合せください。



月曜日				火曜日				水曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00											10:00
30	①	③	③	②	①			①			30
11:00	10:30~50分 esty yoga ★大橋 🍌	10:30~50分 RHYTHM DANCE ★MAKOTO 🍌	10:30~45分 アクアビクス 池内 🍌	10:30~50分 POWER ★樋口 🍌	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村 🍌			10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao 🍌			11:00
30		ダンス		バーベル						②	30
12:00		定員23名 ①		②	①			③	②	11:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 有料 SGT	12:00
30	③	12:00~50分 ボディケア ★池内 🍌 姿勢改善		12:00~50分 ABトレーニング ★山本 🍌 バレエ・体幹	12:00~45分 マットピラティス ★Yuki 🍌 姿勢改善			12:00~45分 B.style.step ★小野山 🍌 ステップ	12:00~50分 古典インドヨガ ★Azusa 🍌		30
13:00	12:20~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO 🍌										13:00
30	①	13:20~45分 マットピラティス ★Yuki 🍌 姿勢改善		③				③			30
14:00	13:40~50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原 🍌			13:30~50分 GROOVE 宮田 🍌 ダンス				13:30~50分 FIGHT 阪口 🍌 格闘技		13:30~50分 スイム初級 ★中村	14:00
30											30
グラビティマシンピラティス曜日別種目											
15:00	15:00~50分 フラダンス 森	月曜日 20:00 下半身シェイプ	金曜日 13:30 下半身シェイプ								15:00
30		火曜日 20:00 脂肪燃焼	土曜日 13:30 背中すっきり								30
16:00		水曜日 11:30 背中すっきり	日曜日 12:00 下半身シェイプ								16:00
30		19:30 背中すっきり									30
1ヵ月ごとに変わります											
18:30					①						18:30
19:00					18:45~50分 ボディケア ★池内 🍌 姿勢改善 定員23名						19:00
30		②				③		②	②	19:30~50分 アスリートヨガ ★後明 🍌 定員35名	30
20:00	③	19:40~50分 バレトン ★戸田 🍌	②	③	20:00~50分 Party Dance Night Ayano 🍌 ダンス	②	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 有料 SGT	19:50~45分 アクアビクス 池内 🍌	19:40~50分 CENTERGY ★中村 🍌 ヨガ・ピラティス	19:30~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田 有料 SGT	20:00
30	20:00~45分 ZUMBA MIDORI 🍌 ラテンダンス	ホット ①									30
21:00	③	21:00~50分 スリム ピラティス ★榊原 🍌						③			21:00
30	21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田 🍌							21:00~50分 GROOVE 宮田 🍌 ダンス			30
22:00											22:00
30											30

2025年 9月 レッスンプログラム スケジュール

金曜日				
Aスタジオ		Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00				
30	②	③		
11:00	10:30～50分 CENTERGY ★中村 🍌	10:30～50分 エンジョイダンス ★大橋 🍌		
30	ヨガ・ピラティス	ダンス		
12:00	①			12:00～50分 スイム上級 ★中村
30	12:00～50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 🍌	③ 12:15～50分 ZUMBA ★大橋 🍌		
13:00	機能改善	MIDORI 🍌		
30		ダンス		
14:00	① 13:45～50分 ナチュラルヨガ ★下村 🍌	① 13:35～50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 🍌	② 13:30～50分 グラビティ マシンピラティス 阪口	
30		機能改善	有料 SGT	
15:00	※リンパドレナージュのWEB予約は どちらか1レッスンのみでお願いします			
30				
16:00				
30				
18:30				
19:00				
30		② 19:30～20分 6 PACK ABS ★寺西 🍌		
20:00	② 20:00～50分 POWER ★樋口 🍌		② 20:00～50分 グラビティ マシンピラティス 宮田	
30	バーベル		有料 SGT	
21:00	③			
30	21:20～50分 FIGHT 宮田 🍌			
22:00	格闘技			
30				

土曜日	
Aスタジオ	
10:00	
30	①
11:00	10:30～50分 esty yoga ★大橋 🍌
30	
12:00	
30	①
13:00	13:00～50分 ナチュラルヨガ ★大橋 🍌
14:00	13:30～50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 (有料SGT) ※ANNEX2階
30	
15:00	
30	③
16:00	15:30～50分 ステップアップ エアロ 平井
30	
17:00	③ 17:00～50分 FIGHT 阪口 🍌
30	格闘技
18:00	② ホット
30	18:20～50分 CENTERGY ★中村 🍌
19:00	ヨガ・ピラティス 定員35名

日曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
10:00		
30	① 10:30～50分 モーニングヨガ ★渡辺 🍌	② 10:30～30分 ピラティス ★樋口 🍌 姿勢改善 ※スパインコレクター使用
11:00		
30	③	
12:00	11:50～50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	② 12:00～50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
13:00	② 13:10～50分 POWER ★樋口 🍌	② 13:00～45分 バレトン ★渡辺 🍌
14:00	③ バーベル	① ホット
15:00	14:30～50分 パラエティ 宮田 🍌	14:30～50分 esty yoga ★大橋 🍌
16:00		
17:00		
30		

【WEB予約レッスンの定員について】

インストラクター名の前に★がついているレッスンが対象

Aスタジオ	30名
Bスタジオ	20名
ピラティス	15名
スイムレッスン	20名

※スイムレッスン（初級・上級）のWEB予約は、同一週内での併用はできません。

※一部レッスンで定員が変更になっています。ご確認ください。

① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム

② → 筋力トレーニング系プログラム

③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム

施設体験



LINE



Instagram



レッスンプログラム内容一覧

<MOSSA プログラム（スタジオ）>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽にのせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★
Group groove	50	400	★★★	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスプログラムです。	★★★

<ヨガ・調整系（スタジオ）>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本のポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちらから。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽々ストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行います。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方でも大丈夫です。	★
スリムピラティス	50	140	★★	硬くなった体幹をほぐし、滑らかな動きで女性らしいボディラインを手に入れましょう。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締めにも効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
アスリートヨガ	50	140	★～★★	インナーマッスルや体幹の強化をはじめ、可動域を広げ柔軟性をアップ。	★～★★
古典インドヨガ	50	120	★	呼吸を意識し様々なヨガポーズをとることで、集中力を高め体と精神を調和していきます。	★～★★
リンパドレナージュ	50	120	★	様々な動きでリンパ液・血液の流れを促し、むくみ・老廃物を排泄します。	★～★★
パワーヨガ	50	150	★★	ダイナミックなポーズや動きで呼吸と動作を連動させ、「動」と「静」のポーズを流れるように行います。	★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を調えることで楽なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチケアプログラム。	★
バレトン	45/50	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★
ピラティス	30	120	★～★★	スパインコレクターを使用した新感覚のピラティス。マットではできない動きも楽しめます。	★～★★
ABトレーニング	50	150	★～★★	バレエ解剖学をもとに考案された、姿勢改善やバレエ特有の強い脚腰・しなやかな上半身など軸のある理想の身体を目指すレッスン。	★～★★

<エアロビクス系（スタジオ）>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロビクスを楽しみながら体力向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロビクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
B.style.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。シェイプアップや見た目を変えるための動きを行います。	★★

<ダンス系（スタジオ）>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
RHYTHM DANCE	50	200	★～★★	音楽に合わせてインストラクターの振り付けを覚え、体を動かすことを楽しむクラス。	★～★★
エンジョイダンス	50	200	★～★★	様々なスタイルのダンスを踊っていきます。たくさん汗をかいていきましょう	★～★★

<プール系（アクアエリア）>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
アクアビクス	45	200	★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方が今よりもさらにフォームを上達させるクラスです。	★★

■ アドバンスプログラム 紹介



●パーソナルトレーニング

パーソナル資格を持つトレーナーが、アナタに合わせたトレーニング手順からエネルギー補給方法などを徹底的にサポート。次世代加圧BFR（血流制限）トレーニングを組み込み短期間で結果に導きます。はじめてパーソナル3回コースや1回・4回・8回コースをお選びいただけます。今までの人生を変えたいというアナタ。奇跡のダイエットとアンチエイジング効果を体感しましょう！



●スモールグループトレーニング

一人では頑張り切れないようなトレーニングでも、仲間と一緒に乗り越えられる！チームメイトと切磋琢磨しながら自身の限界を引き出し、目標を目指して突っ走ります。改善【グラビティピラティス】クラス
今よりステップアップしたい方におすすめです。