

# 2025年 3月 祝日プログラム

## 20日(木・祝)

### スタジオ1

### スタジオ2

9:30	9:15~10:00 ウォーキングストレッチ	
10:00	美宅 ↑配布9:00 定員45名	9:45~10:30 健康体操
10:30	10:15~11:00 ピラティス	早川 ↑配布9:15 定員25名
11:00	美宅 ↑配布9:45 定員45名	10:45~11:30 肩こり・腰痛解消教室
11:30	11:15~12:00 懐メロダンスエアロ	早川 ↑配布10:15 定員25名
12:00	清水 ↑配布10:45 定員45名	11:45~12:30 かんたんリズム体操
12:30		早川 ↑配布11:15 定員25名
13:00	12:45~13:30 MOSSA Group Centergy 齋藤	
13:30	↑配布12:15 定員45名	13:15~14:00 気功
14:00	13:45~14:30 ストライクボクシング	田所 ↑配布12:45 定員25名
14:30	坂口 ↑配布13:15 定員45名	
15:00	14:45~15:30 コアファンクショナル ワークアウト	14:45~15:30 骨盤ストレッチ
15:30	阪口 ↑配布14:15 定員45名	松岡 ↑配布14:15 定員25名
16:00	15:45~16:30 脂肪燃焼エアロ	
16:30	松岡 ↑配布15:15 定員45名	
17:00	16:45~17:30 MOSSA Group Fight MOEKA	16:45~17:30 ヨーガ
17:30	↑配布16:15 定員45名	阿部 ↑配布16:15 定員25名
18:00		
18:30	営業終了 18:30	
19:00	フリー教室	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます
19:30	コース型教室	4か月間の定期教室です ※参加ご希望の方は、フロントまで お問い合わせください
20:00		初めての方でも安心して ご参加いただけるクラス
20:30		定員制のクラス ※配布時間に4階にて整理券を配布致します ※入場は整理券番号順です
21:00		

## 2025年 3月 祝日プログラム 内容

難易度★は初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
難易度★★以上はプログラムの中にレベルの高い動きが出てくる場合があります。

難易度 ★	靴	内容
ウォーキングストレッチ	○	健康に歩くために必要な筋力と柔軟性をつけ、姿勢を整えるエクササイズです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
健康体操	○	リズムに合わせて簡単な有酸素運動や機能改善の体操、ストレッチを行い、総合的な体力の維持増進を目指します。
かんたんリズム体操	○	リズム体操でカラダをほぐし、簡単なエクササイズや脳トレを行います。
肩こり・腰痛解消教室	○	肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながらエクササイズを行います。
懐メロダンスエアロ	○	懐かしい音楽に合わせて、当時の振り付けを踊ります。初めての方でも楽しくカラダを動かせます。
気功	○	緩やかな動作でリラックス効果の高い簡単気功「香功」、医療気功とも呼ばれる「内養功」を行います。
骨盤ストレッチ	×	からだの土台である骨盤周りを動かしほぐす事により、バランスを整え、過ごしやすからだを作っていきます。
ヨーガ	×	呼吸・ポーズ・瞑想を通じて身体の歪みや内臓の調子を整えます。
ストライクボクシング	○	ボクシンググローブを着用し、音楽のリズムに合わせてインストラクターのミッドパンチを打ちこむエクササイズです。
コアファンクショナルワークアウト	○	音楽に合わせて格闘技の動きで全身を動かす有酸素運動です。運動初心者の方から楽しく動けるクラスです。
難易度★★	靴	内容
脂肪燃焼エアロ	○	全身を使って大きく体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。
ピラティス	×	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します 筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
MOSSA Group Centergy	×	ヨーガとピラティスの動きを組み合わせ体幹部の強化やバランス、柔軟性を強化します。
難易度★★★	靴	内容
MOSSA Group Fight	○	総合格闘技の動きをエクササイズとして取り入れたプログラムです。心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消！

※ レッスン開始時間後のスタジオ入室はできません。  
※ レッスン受講中にスタジオから退室して整理券をとる行為はご遠慮ください。

### おすすめプログラム

3月20日(木) 9:15~10:00 (整理券配布9:00~)	3月20日(木) 12:45~13:30 (整理券配布12:15~)	3月20日(木) 16:45~17:30 (整理券配布16:15~)
ウォーキングストレッチ 担当:美宅	MOSSA Group Centergy 担当:齋藤	MOSSA Group Fight 担当:MOEKA
健康に歩くために必要な筋力と柔軟性をつけ、姿勢を整えるエクササイズです。初めての方でも安心してご参加いただけます。	ヨーガとピラティスの動きを組み合わせ体幹部の強化やバランス、柔軟性を強化します。	総合格闘技の動きをエクササイズとして取り入れたプログラムです。心肺機能向上！脂肪燃焼、ストレス解消！