

変更箇所は赤枠+★で表記しております。
(開始時間・実施分數・場所変更・内容変更・一時開設等)

2021年 3月 HOS小阪フィットネスクラブ レッスンスケジュール

3月8日~



	MON (月)				TUE (火)				WED (水)				THU (木)				FRI (金)				SAT (土)				SUN (日)				
	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスボール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスボール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスボール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスボール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスボール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスボール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスボール	スイミングプール	
OPEN	9:30				9:30				9:30				9:30				9:30				9:30				9:30				
10:00																													
11:00	ボディシェイプヨガ 10:00-11:00 <谷岡 育子>		ライトアクア 10:15-10:45 <岡山 修子>																										
12:00	パーソナル ステップ 11:15-12:00 <谷岡 育子>	ピラティス 11:15-11:55 <山本 恵美>	アクアウォーク 11:00-11:30 <岡山 修子>																										
13:00			クロール& 背泳ぎ30 12:00-12:30																										
14:00																													
15:00																													
16:00																													
17:00																													
18:00																													
19:00																													
20:00																													
21:00																													
22:00																													
CLOSE	22:30				22:30				22:30				22:30				22:30				22:30				22:30				

- ☑ レッスン開始30分前から氏名記入可 (運動できる格好に着替えた状態でご記入ください)
- ☑ 一定の距離を保つ為、レッスン開始時は指定の場所でお受講してください。(床に印あり)
- ☑ ご本人様のみ記入可 (代筆禁止)
- ☑ レッスン参加表に記名されていない方は受講できません。
- ☑ 密接を避ける為、記入後の整列は不要です。

☑ スタジオレッスン受講の際は参加受付表の記入をお願いします。

LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYJAM LES MILLS BODYPUMP

▶ スタジオレッスンを受講される方へ:
・スタジオの借用必須 (未受講の場合はご参加いただけません)

▶ 受講定員:
・第1スタジオ ... アクア系25名 / リラクゼーション系30名
・第2スタジオ ... アクア系15名 / リラクゼーション系15名