HOS花園スタジアム　レッスンスケジュール　2024年5月～

MON（月）

	スタジオA	スタジオB・コート ファンクショナルエリア
10:00		
11:00	Zumba 10:40～11:25 〈平岡〉	
12:00	KAZE 11:40～12:20 〈平岡〉	
13:00	コアリセット 12:35～12:55 〈スタッフ〉	
14:00	ニューロン体操 13:10～13:50 〈マーサ〉	
15:00	かんたんエアロ 14:10～14:50 〈小松〉	
16:00	からだスッキリ 15:05～15:50 〈小松〉	
19:00		
20:00	BODY COMBAT 19:20～19:50 〈梶本〉	
21:00	かんたんステップ 20:10～20:50 〈田村〉	
22:00	バーチャル レッスン 21:05～21:50 ★	

TUE（火）

	スタジオA	スタジオB・コート ファンクショナルエリア
10:00		
11:00	はじめてエアロ 10:15～10:45 〈SAYURI〉	
12:00	ビストレ 11:00～12:00 〈SAYURI〉	
13:00	かんたんエアロ 12:15～13:00 〈西畑〉	
14:00	リラクセーション ヨガ 13:15～14:15 〈米田〉	
15:00	Zumba 14:30～15:15 〈勝連〉	
16:00	オリジナルエアロ 15:30～16:10 〈坂上〉	
19:00		
20:00	エアロ フットセラピー 19:20～20:00 〈松田 真由美〉	
21:00	バレトン 20:10～20:55 〈竹内〉	
22:00	バーチャル レッスン 21:10～21:55 ★	

WED（水）

	スタジオA	スタジオB・コート ファンクショナルエリア
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

THU（木）

	スタジオA	スタジオB・コート ファンクショナルエリア
10:00		
11:00	健美操 10:30～11:30 〈木下〉	
12:00	カラダ＆アタマ すっきり体操 11:45～12:15 〈木下〉	
13:00	サーキット トレーニング +ストレッチ 12:30～13:15 〈赤井〉	
14:00	Body Care Yoga 13:30～14:05 〈辻本〉	
15:00	ウェーブストレッチ 14:20～15:20 〈赤井〉	
16:00		KICK-BOXING 17:00-18:00 月会費制 〈辻本〉
19:00		
20:00	リラクセーション ヨガ 19:30～20:15 〈砂山〉	
21:00	BODY JAM 20:30～21:00 〈石原〉	
22:00	ベーシックウォーク 21:15～22:00 〈濱崎〉	

FRI（金）

	スタジオA	スタジオB・コート ファンクショナルエリア
10:00		
11:00	はじめてステップ 10:20～10:50 〈谷尾〉	筋膜リリース 経絡ヨガ 10:10～10:50 〈辻本〉
12:00	ボディシェイプ ヨガ 11:05～12:05 〈谷尾〉	
13:00	ピラティス 12:30～13:15 〈西原〉	
14:00	引き締めエアロ 13:35～14:20 〈西原〉	
15:00	かんたんエアロ 14:35～15:15 〈松田真弓〉	
16:00		
19:00	RPM 19:20～19:50 〈梶本〉	
20:00	KAZE 20:00～20:40 〈平岡〉	
21:00	SALSATION® 20:50～21:50 〈平岡〉	
22:00		

SAT（土）

	スタジオA	スタジオB・コート ファンクショナルエリア
10:00		
11:00	からだスッキリ 10:15～11:00 〈小松〉	
12:00	らくらく シェイプアップ 11:15～11:55 〈小松〉	
13:00	キレイになるヨガ 12:15～13:15 〈谷口優佳〉	
14:00	ピラティス 13:30～14:15 〈谷口優佳〉	
15:00	オリジナルエアロ 14:30～15:15 〈藤原〉	
16:00	リラクセーション ヨガ 15:25～16:10 〈砂山〉	
17:00	BODY COMBAT 16:25～16:55 〈梶本〉	

SUN（日）

	スタジオA	スタジオB・コート ファンクショナルエリア
10:00		
11:00	かんたん ステップ 10:15～11:00 〈田村〉	
12:00	骨盤調整ヨガ 11:15～12:00 〈前澤〉	
13:00	Zumba 12:15～13:00 〈koizumi〉	
14:00	機能改善 ストレッチ 13:15～14:00 〈青木〉	
15:00	かんたんエアロ 14:15～14:55 〈青木〉	
16:00	リラクセーション ヨガ 15:10～16:10 〈米田〉	
17:00		

変更箇所は　赤枠　＋　★　で表記しております。
（内容変更・時間変更・担当者変更・レッスン追加など）

RPM　… バイクの高さなどの調整が必要となりますので、5分前にはスタジオへお越しください。

バーチャルレッスン　… 映像レッスンを受講いただきます。レッスン詳細は、館内掲示をご確認ください。（開始時間と終了時間は「目安の時間」となります。）