

1月からの変更箇所は赤枠★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 1月 ~ HOS小阪フィットネスクラブ レッスンスケジュール

1/16 更新版

	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																															
10:00-11:00	ボディシェイプヨガ ＜谷岡 育子＞		ライトアクア 10:15-10:45 ＜岡山 綾子＞	はじめてスイム 10:30-11:00																											
11:00	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 ＜佐本 香寿＞ ※祝日休講	アクアウォーク 11:00-11:30 ＜岡山 綾子＞		ZUMBA 10:45-11:30 ＜藤原 真美＞	ダンス 11:00-11:40 ＜佐本 香寿＞ ※祝日休講	アクアピクス 10:30-11:15 ＜笠原 真美＞	クロール30 11:00-11:30	背泳ぎ30 11:30-12:00																						
12:00			クロール& 背泳ぎ30 12:00-12:30		ルーシーダント 11:55-12:55 ＜大西 麻里＞		アクアピクス 12:05-12:50 ＜山本 恵美＞																								
13:00																															
14:00	リラクゼーション ヨガ45 13:40-14:25 ＜前川 珠美＞		ライトアクア 14:15-14:45 ＜竹田 小織＞		BODY JAM45 13:15-14:00 ＜山本 恵美＞	ウェーブストレッチ 13:10-13:55 ＜山本 恵美＞																									
15:00	スリム ウォーク45 14:40-15:25 ＜前川 珠美＞		アクアウォーク 15:00-15:30 ＜竹田 小織＞		マットピラティス 14:15-15:00 ＜北川 健太＞	アクアウォーク 14:10-14:55 ＜清水 あかね＞	アクアウォーク 14:30-15:00 ＜田村 和康＞																								
16:00	太極拳 (中級) 15:40-16:40 ＜島田 良子＞				ストレッチ 15:15-16:00 ＜北川 健太＞	ライトアクア 15:15-15:45 ＜田村 和康＞																									
17:00					リラクゼーション ヨガ 16:15-17:15 ＜米田 美穂＞																										
18:00																															
19:00	BODY JAM 19:00-20:00 ＜藤原 真美＞	コア トレーニング 19:00-20:00 ＜藤原 真美＞	平泳ぎ& バタフライ30 19:00-19:30		SALSATION® 19:00-20:00 ＜Kiyoe＞	ボディ シェイプヨガ 19:00-20:00 ＜CHIE＞	クロール& 背泳ぎ30 19:00-19:30																								
20:00	ZUMBA 20:15-21:00 ＜Kohei＞	ライトアクア 20:20-20:50 ＜谷口 結音＞	マスターズ30 20:30-21:00		ジョイウォーク & ジョイステップ 20:15-21:00 ＜藤原 真美＞	BODY PUMP 45 ※TB※ 20:15-21:00	泳法レッスン30 20:30-21:00																								
21:00																															

変更箇所

緊急事態宣言により施設利用は21:00までとなります。

- ☑ 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:
・マスク等の着用必須 (未着用の場合はご参加いただけません)

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