

# HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2019年8月～

MON (月)		TUE (火)		WED (水)		THU (木)		FRI (金)		SAT (土)		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	スタジオ A	スタジオB・コート ファンクショナルエリア	休館日		スタジオ A	スタジオB・コート ファンクショナルエリア	スタジオ A	スタジオB・コート ファンクショナルエリア	スタジオ A	スタジオB・コート ファンクショナル エリア	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				休館日		10:00							
11:00	オリジナルエアロ 10:40～11:25 〈柴原〉	はじめてエアロ 10:15～10:45 〈SAYURI〉	ビストレ 10:55～11:55 〈SAYURI〉			健美操 10:30～11:30 〈木下〉	ダンス コンディショニング 10:45～11:30 〈YU〉	はじめてステップ 10:20～10:50 〈谷尾〉		からだスッキリ 10:15～11:00 〈片山〉	かんたんステップ 10:15～11:00 〈田村〉		
12:00	リラクゼーション ヨガ 11:35～12:20 〈前川〉	かんたんエアロ 12:15～13:00 〈西畑〉	ウェブストレッチ 12:05～13:05 〈赤井〉			Zumba 11:40～12:25 〈前川〉	カラダ&アタマ すっきり体操 11:45～12:15 〈木下〉	はじめてバレエ 11:05～12:05 〈嶋原〉	ボディシェイプ ヨガ 11:05～12:05 〈谷尾〉	らくらく シェイプアップ 11:10～11:55 〈片山〉	骨盤調整ヨガ 11:10～11:55 〈前澤〉		
13:00	コアリセット 12:30～12:50	リラクゼーション ヨガ 13:15～14:15 〈米田〉	セルフケア メンテナンス 13:15～14:15 〈岡本〉			リラクゼーション ヨガ 12:40～13:40 〈前川〉	KaQiLa ～カキラ～ 12:30～13:30 〈kimiko〉	癒しのYOGA 〈辻本〉 12:15～12:50	ピラティス 12:30～13:15 〈西原〉	キレイになるヨガ 12:15～13:15 〈谷口優佳〉	Zumba 12:05～12:50 〈koizumi〉		
14:00	はじめてダンス 13:10～13:55 〈YU〉	ボクシングファイト 15:30～16:00 〈吉野〉	機能改善 ストレッチ 15:35～16:20 〈青木〉			はじめてステップ 13:50～14:20 〈前川〉	Body Care Yoga 13:40～14:15 〈辻本〉	サーキット トレーニング 13:00～13:30	リセット コンディショニング 13:25～14:10 〈谷口優佳〉	ピラティス 13:25～14:10 〈谷口優佳〉	機能改善 ストレッチ 13:00～14:00 〈青木〉		
15:00	かんたんエアロ 14:10～14:55 〈片山〉	ラテンエアロ 20:15～20:55 〈松田真由美〉	パレトン 20:10～20:55 〈竹内〉			引き締めエアロ 13:40～14:25 〈西原〉	ヴァーナス・ボディ・ ヒーリング 14:25～15:10 〈マーサ〉	かんたんエアロ 14:35～15:15 〈松田真弓〉	RPM 14:30～15:00	かんたんエアロ 14:20～15:00 〈砂山〉	かんたんエアロ 14:10～14:50 〈青木〉		
16:00	からだスッキリ 15:05～15:50 〈片山〉	リラクゼーション ヨガ 21:10～21:55 〈竹内〉	コアリセット 21:10～21:30			かんたんエアロ 14:35～15:15 〈松田真弓〉	SLOW-FLOW ヨガ 15:20～16:20 〈藤本〉	筋膜リリース 経路ヨガ 15:30～16:10 〈辻本〉		リラクゼーション ヨガ 15:10～16:10 〈砂山〉	リラクゼーション ヨガ 15:00～16:00 〈米田〉		
17:00										BODY COMBAT 16:20～16:50			
19:00	ボディシェイプ ヨガ 19:00～20:00 〈CHIE〉	ボクシングファイト 19:00～19:30 〈谷口結香〉	からだスッキリ 19:15～20:00 〈松田真由美〉			かんたんエアロ 19:15～19:55 〈青木〉	リラクゼーション ヨガ 19:15～20:15 〈砂山〉	かんたんエアロ 19:15～19:55 〈青木〉	RPM 19:20～19:50				
20:00	ジョギングエアロ 20:10～20:50 〈田村〉	ラテンエアロ 20:15～20:55 〈松田真由美〉	パレトン 20:10～20:55 〈竹内〉			Zumba 20:05～20:50 〈平岡〉		Zumba 20:05～20:50 〈平岡〉					
21:00	かんたんステップ 21:00～21:45 〈田村〉	リラクゼーション ヨガ 21:10～21:55 〈竹内〉	コアリセット 21:10～21:30			リラクゼーション ヨガ 21:00～21:45 〈米田〉		リラクゼーション ヨガ 21:00～21:45 〈米田〉					
22:00													

RPM…開始30分前にフィットネスカウンターにて受付をしていただきますようお願い致します。

… カルチャースクール