HOS花園スタジアム　レッスンスケジュール　2020年1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	オリジナルエアロ 10:40～11:25 〈柴原〉	ベーシックヨガ 10:25～11:25 〈CHIE〉
12:00	ポルドブラ 11:35～12:15 〈柴原〉	New ウエストシェイプ 11:45～12:15
13:00	コアリセット 12:30～12:50	
	はじめてダンス 13:10～13:55 〈YU〉	ニューロン体操 13:00～14:00 〈マーサ〉
14:00	かんたんエアロ 14:10～14:55 〈片山〉	ストレッチ 14:10～14:40
15:00	からだスッキリ 15:05～15:50 〈片山〉	
16:00		
19:00	BODY COMBAT 19:20～19:50	
20:00	ジョギングエアロ 20:10～20:50 〈田村〉	RPM 20:20～20:50
21:00	かんたんステップ 21:00～21:45 〈田村〉	コアリセット 21:10～21:30
22:00		

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〉	New KAZE 10:10～10:50 〈平岡〉
12:00	ビストレ 10:55～11:55 〈SAYURI〉	EARTH YOGA 11:10～11:55 〈 saori 〉
13:00	かんたんエアロ 12:15～13:00 〈西畑〉	ウェーブストレッチ 12:05～13:05 〈赤井〉
14:00	リラクセーション 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〉
15:00	Zumba 14:30～15:15 〈勝連〉	フラダンス 14:25～15:25 〈松村〉
16:00	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〉
19:00	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〉
20:00	New サーキットビギナー 20:15～20:55 〈松田真由美〉	バレトン 20:10～20:55 〈竹内〉
21:00	リラクセーション ヨガ 21:10～21:55 〈竹内〉	New CXWORX 21:10～21:40
22:00		

WED（水）

休館日

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〉	ダンス コンディショニング 10:45～11:30 〈YU〉
12:00	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〉
13:00	リラクセーション ヨガ 12:40～13:40 〈前川〉	KaQiLa ～カキラ～ 12:30～13:30 〈kimiko〉
14:00	はじめてステップ 13:50～14:20 〈前川〉	Body Care Yoga 13:40～14:15 〈辻本〉
15:00	New ウエストシェイプ 14:40～15:10	ヴィーナス・ボディ・ヒーリング 14:25～15:10 〈マーサ〉
16:00		SLOW-FLOW ヨガ 15:20～16:20 〈藤本〉
19:00	リラクセーション ヨガ 19:15～20:15 〈砂山〉	
20:00	かんたんエアロ 20:25～21:05 〈砂山〉	RPM 20:30～21:00
21:00	コア コンディショニング 21:15～21:45	
22:00		

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〉	
12:00	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〉
13:00	癒しのYOGA 〈辻本〉 12:15～12:50	ピラティス 12:30～13:15 〈西原〉
14:00	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〉
15:00	引き締めエアロ 13:40～14:25 〈西原〉	RPM 14:30～15:00
16:00	かんたんエアロ 14:35～15:15 〈松田真弓〉	
19:00	筋膜リリース 経路ヨガ 15:30～16:10 〈辻本〉	
20:00	かんたんエアロ 19:15～19:55 〈青木〉	RPM 19:20～19:50
21:00	Zumba 20:05～20:50 〈平岡〉	Time attack 20:15～20:35
22:00	リラクセーション ヨガ 21:00～21:45 〈米田〉	

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 〈片山〉	
12:00	らくらく シェイプアップ 11:10～11:55 〈片山〉	
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 13:25～14:10 〈谷口優佳〉	
15:00	かんたんエアロ 14:20～15:00 〈砂山〉	
16:00	リラクセーション ヨガ 15:10～16:10 〈砂山〉	
17:00	BODY COMBAT 16:20～16:50	

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 11:10～11:55 〈前澤〉	
13:00	Zumba 12:05～12:50 〈koizumi〉	
14:00	機能改善 ストレッチ 13:00～14:00 〈青木〉	
15:00	かんたんエアロ 14:10～14:50 〈青木〉	
16:00	リラクセーション ヨガ 15:00～16:00 〈米田〉	
17:00		

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。
CXWORX…ツールの準備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。

… カルチャースクール