

HOS花園スタジアム 水曜特別営業レッスンスケジュール

10/3 (水)		
	【Aスタジオ】	【Bスタジオ】
10:00		
11:00		
12:00	ポルドブラ 11:00~11:45 〈柴原〉	
13:00	かんたんエアロ 12:15~13:00 〈片山〉	
14:00	ボディシェイプヨガ 14:00~14:45 〈前澤〉	
15:00	エアロフィットセラピー 15:00~15:45 〈松田真由美〉	
16:00		
17:00	エアロフィットセラピー コンディショニングと有酸素運動を合わせたレッスンです。 コンディショニングで筋肉を整え、素足で有酸素運動を行います。 脳トレ・メタボ解消の効果があり、どの年齢層の方でもご参加いただけます。	
18:00		
19:00		
20:00	バレトン 19:30~20:15 〈竹内〉	
21:00		RPM 20:30~21:00 〈榎本〉

10/17 (水)		
	【Aスタジオ】	【Bスタジオ】
10:00		
11:00	ボディシェイプヨガ 10:30~11:30 〈CHIE〉	
12:00		
13:00	引き締めエアロ 12:15~13:00 〈西原〉	
14:00	リラクゼーションヨガ 13:30~14:30 〈米田〉	
15:00		
16:00	かんたんエアロ 15:00~15:45 〈砂山〉	
17:00		
18:00		
19:00		
20:00	からだスッキリ 19:15~20:00 〈片山〉	
21:00	Zumba 20:15~21:00 〈koizumi〉	

※営業時間・・・10:00~23:00 (最終チェックイン:22:00 最終ご利用時間:22:30)

※ストレッチエリア(芝生エリア)・・・17:00~21:00の間、英会話教室で使用している為、ご利用頂けません。予めご了承くださいませ。