

2022年 4月～6月 HOS小阪フィットネスクラブ レッスンスケジュール

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	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	スイミングプール	
10:00																				
	ホデイ シェイブヨガ 10:00-11:00 <谷尾 育子>		ライトアクア 10:15-10:45 <岡山 修子>												はじめてスイム 10:30-11:00					
11:00																				
			アクアピクス 10:30-11:15 <夏見 典明>	ZUMBA 10:45-11:30 <森 薫>	筋膜リリース・ 経絡ヨガ 11:00-11:40 (辻本 一梨) ※祝日休講※		泳法レッスン 45 初級・中級 上級・四泳法 11:00-11:45		サーキット エアロ60 10:50-11:50 <坂上 ヒロ美>		ボール コンディショニング 11:10-11:40		はじめてスイム 11:15-11:45	アクアピクス 10:15-11:00 <石原 桃菜>						
	ベースク ステップ 11:15-12:00 (辻本 谷内) ※祝日休講※ <谷尾 育子>	ピラティス 11:15-11:55 <岡山 修子>														アクア コンディショニング 10:30-11:15 <東田 馨子>				
12:00																				
	BODY COMBAT30 12:15-12:45 <石原 桃菜>			ルーシー ダットン 11:55-12:55 <大西 麻里>	ウェーブ ストレッチ 12:00-12:45 <山本 恵美>	アクアピクス 12:05-12:50 <松田 眞由美>														
13:00																				
	コアリセット 13:05-13:25 <谷尾 育子>	JAZZ FUNK (入門) 12:50-13:50 Kai Thomas Jackson			マットピラティス ベース 13:00-13:45 <清水 あかね>		泳法レッスン 45 初級・中級 上級・四泳法 13:15-14:00							ピラティス 12:05-13:05 <岡山 修子>						
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 14:20-14:50 <竹田 小織>				泳法レッスン 45 初級・中級 上級・四泳法 13:15-14:00													
				ZUMBA 14:15-15:00 <北川 健太>																
15:00																				
	スリム ワーク45 14:40-15:25 <前川 珠美>																			
16:00																				
	太極拳 (中級) 15:40-16:40 <桑田 良子>	ピラティス 15:45-16:30 <岡山 修子>																		
17:00																				
					太極拳 (剣) 16:15-16:45 <桑田 良子>															
18:00																				
19:00																				
	ジョイウォーク 19:00-19:50 <白須 秀一>	コア トレーニング 19:00-20:00 <兼久 真理子>																		
				SALSATION® 19:00-20:00 <ヤツヤ>	ホデイ シェイブヨガ 19:00-20:00 <CHIE>	クロール30 平泳ぎ30 19:15-19:45														
20:00																				
21:00																				
	ZUMBA 20:15-21:00 <Kohei>																			
22:00																				

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)

- ☑ 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致します。

定員： 第1スタジオ … アクティブ系【30名】 / リラックス系【30名】
第2スタジオ … アクティブ系【20名】 / リラックス系【20名】

・マスク等の着用必須 (未着用の場合にご参加いただけません)