

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7月~9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	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				
OPEN 9:30																																
10:00																																
11:00	ボディシェイプヨガ 10:00-11:00 ＜谷岡 育子＞		ライトアクア 10:15-10:45 ＜岡山 綾子＞																													
12:00	ベアリング 11:15-12:00 ＜谷岡 育子＞	ピラティス 11:00-11:30 ＜岡山 綾子＞																														
13:00	BODY COMBAT30 12:15-12:45																															
14:00	コアピット 13:05-13:25	JAZZ FUNK (入門) 12:50-13:50 Kai Thomas Jackson																														
15:00	スリム ワーク45 14:40-15:25 ＜前川 珠美＞		ライトアクア 14:15-14:45 ＜竹田 小楓＞																													
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 綾子＞																														
17:00																																
18:00																																
19:00	BODY JAM 19:00-20:00 ＜藤久 真輝子＞	コア トレーニング 19:00-20:00	平泳ぎ30 クロール30 19:15-19:45																													
20:00																																
21:00	ZUMBA 20:15-21:00 ＜Kohei＞																															
22:00	ダンスMIX 21:10-22:00 ＜Kohei＞																															
CLOSE 22:30																																

※注釈
政府による緊急事態宣言の内容によっては、
スケジュールが変更となる場合がございます。
その際は改めてお知らせさせていただきます。

- 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お集まりください。(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、記入後の整理は不要です。

▷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。



▶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 ... アクアピス [25名] / リラクゼーション [30名]
・第2スタジオ ... アクアピス [15名] / リラクゼーション [15名]