

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 4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	フィットネスボール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスボール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスボール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスボール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスボール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスボール	スイミングプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスボール	スイミングプール
OPEN	9:30				9:30				9:30				9:30				9:30				9:30				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 修子>																									
12:00	パーソナル ステップ 11:15-12:00 <谷岡 育子>	ピラティス 11:15-11:55 <佐本 幸美> ※祝日休講	アクアウォーク 11:00-11:30 <岡山 修子>																									
13:00	BODY COMBAT30 12:15-12:45		クロール& 背泳ぎ30 12:00-12:30																									
13:30	コアピレット 13:05-13:25	JAZZ FUNK (入門) 12:50-13:50 Kai Thomas Jackson		泳法レッスン 60																								
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 14:15-14:45 <竹田 小織>																									
15:00	スリム ワーク45 14:40-15:25 <前川 珠美>		アクアウォーク 15:00-15:30 <竹田 小織>																									
16:00	太極拳 (中級) 15:40-16:40 <森田 良子>																											
17:00																												
18:00																												
19:00	BODY JAM 19:00-20:00 <藤久 真理子>	コア トレーニング 19:00-20:00	平泳ぎ& バタフライ30 19:00-19:30																									
20:00	ZUMBA 20:15-21:00 <Kohei>		ライトアクア 20:20-20:50 <石原 桃美>	マスターズ 20:30-21:30																								
21:00																												
22:00																												
CLOSE	22:30				22:30				22:30				22:30				22:30				22:30							

- 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します。

LES MILLS
BODYCOMBAT **LES MILLS**
BODYJAM **LES MILLS**
BODYPUMP

▶ 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 ... アクア系【25名】 / リラクゼーション系【30名】
・第2スタジオ ... アクア系【15名】 / リラクゼーション系【15名】