

# 2021年 1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	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	フィットネスプール		
9:00	1月からの変更箇所は赤枠+★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)																						
10:00	ボディ シェイプヨガ 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	パーソナル ステップ 11:15-12:00 ＜谷尾 育子＞	ピラティス 11:15-11:55 ＜岡山 修子＞	アクアウォーク 11:00-11:30 ＜岡山 修子＞	ZUMBA 10:45-11:30 ＜森 薫＞	筋膜リリース・ 筋膜ヨガ 11:00-11:40 ＜辻本 一葉＞ ※祝日休講	アクアピクス 10:30-11:15 ＜夏見 典明＞	クロール30	ボディ コンディショニング 10:45-11:15 ＜鈴木 秀明＞	ニューロ・体操 10:50-11:50	泳法レッスン 60	サーキットエアロ 60 10:50-11:50 ＜坂上 ヒロ美＞	アクアピクス 10:15-11:00 ＜山本 恵美＞	はじめて スイム30 11:00-11:30	リラクゼーション ヨガ45 10:15-11:00 ＜北井 香織＞	スタートワーク 11:10-11:40 ＜栗 高直＞	ラテン ムーブメント 11:15-12:00 ＜北井 香織＞	アクア コンディショニング 10:30-11:15 ＜東田 箭子＞	パーソナル ステップ 11:00-11:45 ＜高木 泰雄＞	フィットネス コンディショニング 60 11:00-12:00 ＜片山 千穂＞	4泳法45			
12:00		クロール& 背泳ぎ30 12:00-12:30		ルーサーダート 11:55-12:55 ＜大西 麻理＞	アクアピクス 12:05-12:50 ＜山本 恵美＞	アクアピクス 12:00-12:45 ＜YU＞	泳法レッスン 60	ダンスエアロ 11:30-12:15 ＜鈴木 秀明＞	HIP-HOP45 12:00-12:45 ＜YU＞	アクアピクス 12:10-13:10 ピラティス 12:10-13:10 ＜藤田 真奈美＞	BODY JAM 12:00-13:00	クロール& 背泳ぎ30 12:00-12:30	エクスポジショナル ピラティス 12:10-13:10 ＜藤田 真奈美＞	ジョイウォーク 12:15-13:05 ＜栗 高直＞	平泳ぎ30 12:00-12:30	ボディ COMBAT30 12:30-13:00	ウエストスレイプ 12:30-13:00	ZUMBA 11:40-12:25 ＜龍川 珠美＞	BODY COMBAT45 12:05-12:50				
13:00		コアピセット 13:15-13:35	泳法レッスン 60	BODY JAM45 13:15-14:00 ＜山本 恵美＞	ウェーブストレッチ 13:10-13:55 ＜山本 恵美＞	コアピセット ★13:00-13:20	ボディ シェイプヨガ 13:15-14:15 ＜南野 碧美＞ ＜真藤 真由子＞	ボディ COMBAT45 13:30-14:15	BODY COMBAT30 13:15-14:00 ＜相田 城二＞	トータル ボディケア 13:15-14:00	泳法レッスン 60	泳法レッスン 60	泳法レッスン 60	泳法レッスン 60	泳法レッスン 60	泳法レッスン 60	泳法レッスン 60	泳法レッスン 60	泳法レッスン 45	コア コンディショニング 13:15-13:45	コア コンディショニング 13:15-13:45	泳法レッスン 45	
14:00	リラクゼーション ヨガ45 13:40-14:25 ＜龍川 珠美＞			ZUMBA 14:15-15:00 ＜北川 健太＞	マットピラティス 45 14:10-14:55 ＜清水 あかね＞	ボディ シェイプヨガ 13:30-14:15	スタートワーク 14:35-15:05 ＜北川 健太＞	ボディ COMBAT30 13:30-14:00	BODY PUMP 45 ※TB 14:15-15:00	AQUA ZUMBA 14:15-15:00 ＜新田 万里＞			ボディ COMBAT30 13:30-14:00	ボディ COMBAT30 13:15-14:00	健康操45 13:20-14:05 ＜吉本 洋子＞	ベルビック ストレッチ45 14:15-15:00 ＜切石 留得子＞	ボクシング フィット 14:20-14:50 ＜吉野 碧美＞	ジョイウォーク 13:55-14:45 ＜石田 真奈美＞	ZUMBA 14:30-15:15 ＜Kohei＞	BODY PUMP 14:30-15:30	平泳ぎ& バタフライ30 14:30-15:00		
15:00	スリム ウォーク45 14:40-15:25 ＜龍川 珠美＞	ライトアクア 14:15-14:45 ＜竹田 小織＞	アクアウォーク 15:00-15:30 ＜竹田 小織＞	ストレッチ コンディショニング 15:15-16:00 ＜北川 健太＞	ライトアクア 15:15-15:45 ＜田村 和彦＞	ボディ シェイプヨガ 14:30-15:45 ＜谷口 優佳＞	コンボ 15:20-16:10 ＜北川 健太＞	ボディ COMBAT30 15:15-16:00 ＜新田 万里＞	ZUMBA 15:15-16:00 ＜新田 万里＞	ボディ COMBAT30 15:15-16:00 ＜西原 早代＞													
16:00	太極拳 (中級) 15:40-16:40 ＜森田 真子＞			リラクゼーション ヨガ 16:15-17:15 ＜米田 美穂＞		ボディ COMBAT30 15:20-16:10 ＜新田 万里＞	ボディ COMBAT30 15:15-16:00 ＜新田 万里＞	ボディ COMBAT30 15:15-16:00 ＜新田 万里＞	ボディ COMBAT30 15:15-16:00 ＜新田 万里＞	ボディ COMBAT30 15:15-16:00 ＜新田 万里＞													
17:00																							
18:00																							
19:00	BODY JAM 19:00-20:00 ＜熊久 真穂子＞	コア トレーニング 19:00-19:30	平泳ぎ& バタフライ30 19:00-19:30	SALSATION 19:00-20:00 ＜Kiyoo＞	ボディ シェイプヨガ 19:00-19:30 ＜CHIE＞	クロール& 背泳ぎ30 19:00-19:30	ウェーブストレッチ 19:00-19:45 ＜熊久 真穂子＞	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30	泳法レッスン 60 19:00-19:30
20:00	ZUMBA 20:15-21:00 ＜Kohei＞	ライトアクア 20:20-20:50 ＜谷口 結香＞	マスターズ 20:30-21:30	ジョイウォーク & ボディケア 20:20-21:10 ＜高木 泰雄＞	BODY PUMP 45 ※TB 20:20-21:10 ＜高木 泰雄＞	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30	泳法レッスン 60 20:30-21:30
21:00																							
22:00																							

- ☑ 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す。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入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。



▶ 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 ... アクティブ系 (25名) / リラクゼーション系 (30名)  
・第2スタジオ ... アクティブ系 (15名) / リラクゼーション系 (15名)