２０２１年 10月～12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）

	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	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	ベーシックステップ 11:15-12:00 <谷尾 育子>	ピラティス癒し 11:15-11:55 〈辻本.谷内〉 ※祝日休講※	アクアウォーク 11:00-11:30 <岡山 修子>	
12:00	BODY COMBAT30 12:15-12:45	JAZZ FUNK（入門） 12:50-13:50 Kai Thomas Jackson		平泳ぎ30 クロール30 12:30-13:00
13:00	コアリセット 13:05-13:25			泳法レッスン45 初級・中級 上級・四泳法 13:15-14:00
14:00	リラクセーションヨガ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	スリムウォーク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 <桑田 良子>	ピラティス 15:45-16:30 <岡山 修子>		
17:00				
18:00				
19:00	BODY JAM 19:00-20:00	コアトレーニング 19:00-20:00 <兼久 真理子>	平泳ぎ30 クロール30 19:15-19:45	
20:00	ZUMBA 20:15-21:00 <Kohei>		ライトアクア 19:55-20:25 <石原 桃菜>	背泳ぎ30 バタフライ30 20:30-21:00
21:00	ダンスMIX 21:10~22:00 <Kohei>			マスターズ 21:00-22:00
22:00				

TUE（火）

	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	ZUMBA 10:45-11:30 <森 薫>	筋膜リリース・経絡ヨガ 11:00-11:40 〈辻本 一架〉 ※祝日休講※	アクアビクス 10:30-11:15 <夏見 典明>	
11:00	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>	アクアビクス 12:05-12:50 <松田 真由美>	背泳ぎ30 バタフライ30 11:30-12:00
12:00	BODY JAM45 13:15-14:00 <岡山 修子>			泳法レッスン45 初級・中級 上級・四泳法 13:15-14:00
13:00	ZUMBA 14:15-15:00 <北川 健太>	マットピラティスベーシック45 14:10-14:55 <清水 あかね>	アクアウォーク 14:30-15:00 <田村 和彦>	
14:00	ストレッチコンディショニング 15:15-16:00 <北川 健太>	有料 オリジナルエアロ ～中上級～ 【10名】 15:10-16:10 <山川 清志>	ライトアクア 15:15-15:45 <田村 和彦>	
15:00	太極拳（剣） 16:30-17:00 <桑田 良子>	リラクセーションヨガ 16:25-17:25 <米田 美喜>		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	SALSATION® 19:00-20:00 <ヤッチャン>	ボディシェイプヨガ 19:00-20:00 <CHIE>	クロール30 平泳ぎ30 19:15-19:45	
20:00	ジョイステップ 20:15-21:05 <高木 奈緒美>	BODY PUMP 45 ※TB※ 20:15-21:00		泳法レッスン45 初級・中級 上級・四泳法 20:30-21:15
21:00				
22:00				

WED（水）

	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	ボディコンディショニング 10:45-11:15 <鈴木 秀明>	ニューロン体操® 10:50-11:50 <マーサ>	アクアウォーク 10:25-10:55	泳法レッスン45 初級・中級 上級・四泳法 11:00-11:45
11:00	ダンスエアロ 11:30-12:15 <鈴木 秀明>			
12:00	コアリセット 12:40-13:00	HIP-HOP45 12:25-13:10 <YU>	アクアビクス 12:10-12:55 <石原 桃菜>	
13:00	ボディシェイプヨガ 13:15-14:15 <南部 若菜>	BODY COMBAT45 13:30-14:15 <齋藤 真由子>		バタフライ30 13:15-13:45
14:00	スタートウォーク 14:35-15:05 <北川 健太>	アシュタンガヨガ ベーシック 14:30-15:45 <谷口 優佳>		
15:00	コンボ 15:20-16:10 <北川 健太>		アクア コンディショニング 15:15-16:00 <東田 馨子>	
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	ウェーブストレッチ 19:00-19:45 <兼久 真理子>		背泳ぎ30 バタフライ30 19:00-19:30	
20:00	BODY COMBAT 45 20:00-20:45 <石原 桃菜>		アクアビクス 19:40-20:25 <谷口 結香>	平泳ぎ30 クロール30 20:30-21:00
21:00				
22:00				マスターズ 21:00-22:00

THU（木）

	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	サーキットエアロ60 10:50-11:50 <坂上 ヒロ美>		アクアビクス 10:15-11:00 <石原 桃菜>	
11:00		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
12:00	エクスパンショナルピラティス 12:10-13:10 <織田 真奈美>	BODY JAM 12:00-13:00 <吉野 和奈>		平泳ぎ30 クロール30 12:00-12:30
13:00	BODY COMBAT30 <吉野 和奈> 13:30-14:00	トータルボディケア 13:15-14:00 <和田 城二>		泳法レッスン45 初級・中級 上級・四泳法 13:15-14:00
14:00	BODY PUMP 45 ※TB※ <石原 桃菜> 14:15-15:00		AQUA ZUMBA 14:15-15:00 <新田 万里>	
15:00	ZUMBA 15:15-16:00 <新田 万里>			
16:00		バレエ＆ピラティスコンディショニング 16:15-17:15 <福田 友巳>		
17:00				
18:00				
19:00	BODY JAM45 19:00-19:45 <谷口 結香>		クロール30 平泳ぎ30 19:15-19:45	
20:00	コンボ 20:15-21:05 <高木 奈緒美>	有料 リラクセーションヨガ 20:00-21:00 <米田 美喜>		泳法レッスン45 初級・中級 上級・四泳法 20:30-21:15
21:00				
22:00				

FRI（金）

	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	リラクセーションヨガ 10:00-11:00 <北井 香織>			
11:00	ラテンムーブメント 11:15-12:00 <北井 香織>	スタートウォーク 11:10-11:40 <柴 貴郎>		
12:00	ジョイウォーク 12:15-13:05 <柴 貴郎>	有料 エクスパンショナルピラティス 【定員：15名】 12:15-13:30 <葉坂 太軌>		背泳ぎ30 バタフライ30 12:30-13:00
13:00	健美操45 13:20-14:05 <古本 洋子>			泳法レッスン45 初級・中級 上級・四泳法 13:15-14:00
14:00	ボクシングファイト 14:20-14:50 <吉野 和奈>	ベルビックストレッチ45 14:15-15:00 <切石 智得子>		
15:00	ベーシックウォーク 15:10-15:50 <西畑 早代理>		ライトアクア 15:30-16:00 <切石 智得子>	
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	ベーシックステップ 18:45-19:30 <相原 亮知>		泳法レッスン45 初級・中級 上級・四泳法 19:15-20:00	
20:00	ジョイウォーク 19:45-20:35 <相原 亮知>			
21:00	BODY COMBAT30 20:50-21:20 <石原 桃菜>			背泳ぎ30 バタフライ30 20:30-21:00
22:00				マスターズ 21:00-22:00

SAT（土）

	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			アクア コンディショニング 10:30-11:15 <東田 馨子>	
11:00	SLOW-FLOWヨガ 10:55-12:10 <藤本 京美>	ZUMBA 11:40-12:25 <前川 珠美>		
12:00	ウエストシェイプ 12:30-13:00			
13:00	コアコンディショニング 13:15-13:45			泳法レッスン45 初級・中級 上級・四泳法 13:15-14:00
14:00	ジョイウォーク 13:55-14:45 <石田 満奈美>			
15:00	ZUMBA 15:00-15:45 <キャンベル>	コアバランス 15:00-16:00 <石田 満奈美>		
16:00	リラクセーションヨガ45 16:00-16:45 <CHIE>			
17:00	BODY JAM 17:00-18:00 <吉野 和奈>			
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

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
10:00				
11:00	ベーシックステップ 11:00-11:45 <高木 奈緒美>	フットケアコンディショニング60 11:00-12:00 <小松 千鶴>	泳法レッスン45 四泳法 11:15-12:00	
12:00	BODY COMBAT45 12:05-12:50			
13:00	サーキットビギナー 13:30-14:15 <谷口 結香>	リラックス＆アクティブヨガ 13:15-14:15 <泊 恵理子>		
14:00	ZUMBA 14:30-15:15 <Kohei>	BODY PUMP <石原 桃菜> 14:30-15:30		泳法レッスン45 初級・上級 14:30-15:15
15:00	ボクシングファイト 15:40-16:10 <谷口 結香>			
16:00	ルーシーダットン 16:30-17:30 <大西 恵未>			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

変更箇所は 赤枠＋★ で表記 しております。
（開始時間・実施分数・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）
- ☑ ご本人様分のみ記入 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【25名】 / リラックス系【30名】
- ・第2スタジオ … アクティブ系【15名】 / リラックス系【15名】

・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）