

# 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

時間	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					
10:00																																	
	ボディシェイプヨガ 10:00-11:00 ＜谷尾 育子＞			はじめてスイム 10:30-11:00																													
11:00					ZUMBA 10:45-11:30 ＜森 薫＞																												
		ピラティス癒し 11:15-11:55 (辻本 谷内) ※祝日休講※ ＜谷尾 育子＞			筋トレリリース・ 経絡ヨガ 11:00-11:40 (辻本 一梨) ※祝日休講※																												
12:00																																	
	BODY COMBAT30 12:15-12:45 ＜石原 桃葉＞				ルーシー ダットン 11:55-12:55 ＜大西 麻里＞																												
13:00																																	
	コアリセット 13:05-13:25 ＜前川 珠美＞	JAZZ FUNK (入門) 12:50-13:50 Kai Thomas Jackson																															
14:00																																	
15:00																																	
	スリム ワーク45 ＜前川 珠美＞																																
16:00																																	
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・実施分數・場所変更・内容変更・一時開講等)

- 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 (未着用の場合はご参加いただけません)