

2022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				
10:00																																
10:00-11:00	ボディシェイプヨガ <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																																
11:00-12:00	パーソナルステップ (社本 谷内) ※祝日休講※ <谷尾 育子>	ピラティス癒し 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・経絡ヨガ 11:00-11:40 (社本 一葉) ※祝日休講※	アクアピクス 10:30-11:15 <夏見 典明>																									
12:00																																
12:00-12:45	BODY COMBAT30 12:15-12:45 <石原 桃葉>			平泳ぎ30 クロール30 12:30-13:00	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>	アクアピクス 12:05-12:50 <松田 真由美>																									
13:00																																
13:00-13:25	コアリセット 13:05-13:25	JAZZ FUNK (入門) 12:50-13:50 Kai Thomas Jackson		泳法レッスン45 初級・中級 13:15-14:00																												
14:00																																
14:00-14:25	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 14:20-14:50 <竹田 小織>																													
15:00																																
14:40-15:25	スリムウォーク45 <前川 珠美>		アクアウォーク 15:00-15:30 <竹田 小織>		ZUMBA 14:15-15:00 <北川 健太>		アクアウォーク 14:30-15:00 <田村 和彦>																									
16:00																																
15:40-16:40	太極拳(中級) <桑田 良子>	ピラティス 15:45-16:30 <岡山 修子>																														
17:00																																
16:40-17:15		リラクゼーションヨガ 16:15-16:45 <桑田 良子>			太極拳(剣) 16:15-16:45 <桑田 良子>	リラクゼーションヨガ 16:15-17:15 <米田 美喜>																										
18:00																																
19:00																																
19:00-19:50	ジョイウォーク 19:00-19:50 <白須 秀一>	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		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																																
20:00-20:50	ZUMBA 20:05-20:50 <Kohei>		ライトアクア 19:55-20:25 <石原 桃葉>		機能改善ヨガ 20:15-21:00 <高木 奈緒美>		泳法レッスン45 初級・中級 20:30-21:00																									
21:00																																
21:00-21:55	ダンスMIX 21:05-21:55 <Kohei>		マスターズ 21:00-22:00		ジョイステップ 21:10-22:00 <高木 奈緒美>		泳法レッスン45 初級・中級 20:30-21:15																									
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【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)