

# 2022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)                                 |   |                                  |                        | 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 | ボディシェイプヨガ<br>10:00-11:00<br>＜谷尾 育子＞     |   | ライトアクア<br>10:15-10:45<br>＜岡山 修子＞ | はじめてスイム<br>10:30-11:00 |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 11:00 |   |   | アクアワーク<br>11:00-11:30<br>＜岡山 修子＞ |                        | ZUMBA<br>10:45-11:30<br>＜森 薫＞ | 筋膜リリース・経絡ヨガ<br>11:00-11:40<br>＜辻本 一栄＞<br>※祝日休講※ |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 11:00 | パーソナルステップ<br>11:15-12:00<br>＜谷尾 育子＞     | ピラティス癒し<br>11:15-11:55<br>＜辻本 谷内＞<br>※祝日休講※         |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 12:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 12:00 | BODY COMBAT30<br>12:15-12:45<br>＜石原 桃菜＞ |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 12:00 |   |   | 平泳ぎ30<br>クロール30<br>12:30-13:00   |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 13:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 13:00 | コアリセット<br>12:55-13:15                   | JAZZ FUNK (入門)<br>12:50-13:50<br>Kai Thomas Jackson |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 13:00 |   |   | 泳法レッスン45<br>初級・中級<br>13:15-14:00 |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 14:00 | リラクゼーションヨガ45<br>13:30-14:15<br>＜前川 珠美＞  |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 14:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 14:00 | スリムワーク45<br>14:30-15:15<br>＜前川 珠美＞      |   | ライトアクア<br>14:20-14:50<br>＜竹田 小織＞ |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 15:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 15:00 |   |   | アクアワーク<br>15:00-15:30<br>＜竹田 小織＞ |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 15:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 16:00 | 太極拳(中級)<br>15:40-16:40<br>＜桑田 良子＞       | ピラティス<br>15:45-16:30<br>＜岡山 修子＞                     |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 16:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 17:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 17:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 17:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 18:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 18:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 19:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 19:00 | ジョイワーク<br>18:45-19:35<br>＜白須 秀一＞        | コアトレーニング<br>19:00-20:00<br>＜兼久 真理子＞                 |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 20:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 20:00 | ZUMBA<br>19:50-20:35<br>＜Kohei＞         |   | アクアワーク<br>19:55-20:25<br>＜白須 秀一＞ |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 20:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 21:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 21:00 | ダンスMIX<br>20:50-21:40<br>＜Kohei＞        |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 22:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |
| 22:00 |   |   |                                  |                        |                               |   |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |         |        |           |          |  |

変更箇所は 赤字 + ★ 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)

- ☑ 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)